

平成 30 年 2 月 7 日 (水)

中央学校給食センター

【献立名】 ほたてごはん 牛乳 わかさぎのから揚げ
ほうれんそうとコーンのあえもの ジャがいものみそ汁
キャンディチーズ (幼なし)



【ひとロメモ】

北海道の料理を味わおう

(食事と文化)

今日の給食は、北海道でよく食べられる食材をたくさん使いました。5年生は社会科で、北海道の農業や暮らしを習いましたね。北海道の料理は、伝統的な日本料理の影響を受けることが少なく、食材料に簡単な調理を加えただけという、素材のよさを生かした料理が多いようです。

北の海で養殖が盛んに行われているほたて貝は、冷凍されたものが1年中食べられますが、旬は今ごろの季節です。ほたての他にも湖でたくさんとれる「わかさぎ」、北海道の特産物である「とうもろこし」や「じゃがいも」を使って、調理しました。

寒くて雪の多い北海道の味を、味わいましょう。

平成 30 年 2 月 7 日 (水) 第二学校給食センター

【献立名】

ほたてごはん 牛乳 わかさぎのからあげ
ほうれんそうとコーンのごまドレッシングあえ ジャがいものみそ汁



【ひと口メモ】

「北海道の料理」について

(食事と文化)

今日の給食は、日本で一番北にある、北海道の料理です。北海道の料理は、伝統的な日本料理の影響を受けることが少なく、食材に簡単な調理を加えただけという、素材のよさを生かした料理が多いようです。

北の海で養殖が盛んに行われているほたて貝は、冷凍技術の発達で冷凍されたものが1年中食べられますが、旬は今頃の季節です。私たちが、ふだん食べているのは、ほたて貝の貝柱の部分で、あさりなどの貝と比べると、とても太くて丸いのが特徴です。

今日は、この「ほたて」をごはんの中に炊きこんだ「ほたてごはん」にしました。また、北海道の特産物である「じゃがいも」は、みそ汁に使っています。北海道の味を楽しみましょう。

平成 30 年 2 月 7 日 (水)

飯山学校給食センター

【献立名】

麦ごはん 牛乳 ささみのごま揚げ
白菜のおかかあえ 豚汁 みかんクレープ

《今日の丸亀産の食材》
米・ほうれん草・チンゲンサイ・
にんにく・白菜・大根



【ひとロメモ】

☆リクエスト献立をおいしく食べよう☆

今日の献立は、飯山中学校の2年生が考えてくれました。栄養バランスを考えながら、冬が旬の白菜を使い、豚の油で温かさが保たれる豚汁を組み合わせた献立になっています。主菜、副菜、汁物の味や調理法も違って、変化があるので、飽きることなく食べられて良いですね。

献立を考えるときは、ごはんやパンなどの主食、魚や肉、卵料理の主菜、野菜やきのこ、海藻を使った副菜をそろえることで、赤・黄・緑の3つのグループの食べものがそろい、自然と栄養バランスのよい献立をたてることができます。

献立を考えてくれた人に感謝の気持ちを持っていただきましょう。