

平成 30 年 2 月 15 日 (木)

中央学校給食センター

【献立名】 さぬきの夢パン いちごジャム 牛乳
ブロッコリーのスパイシートマトソースパスタ ひじきのマリネ
ココアビーンズ



【ひとロメモ】

ブロッコリーの生産・出荷

(勤労と感謝)

香川県はブロッコリーの生産が盛んに行われています。香川県産のブロッコリーの多くは、県外に出荷され、品質、味がとても優れていると他県より評価を受けています。



農家さんは朝 3 時頃から収穫し、そのブロッコリーは集荷場へ持ち込まれ、箱詰めされていきます。この箱詰めの方法が独特で、ダンボールにビニール袋を入れて、水分を吸収するマットを敷き、ブロッコリーを入れていきます。その上から氷を入れて、冷凍庫で 2 日から 3 日保管し、出荷します。このような方法をとることでブロッコリーを完全に凍らせ、県外へ出荷する時も鮮度を保ったまま、お店に出すことができます。

今日のパスタには、今が一番おいしいブロッコリーをたくさん使っています。生産や出荷に携わってくださった方々に感謝して、残さずいただきましょう。

【献立名】

コッペパン 牛乳 肉団子と白菜のスープ煮
いりことアーモンドのオリーブオイル ブロッコリーサラダ バナナ



【ひとメモ】

「バナナ」について

(健康によい食事のとり方)

バナナには、果糖・ショ糖・ブドウ糖とたくさんの糖分が含まれています。これら 3 種類の糖は、すぐに吸収されるもの・時間をかけて吸収されるものと、体に吸収されるのにかかる時間が違います。スポーツ選手が試合前にエネルギー補給としてバナナを食べることがありますが、これはバナナを食べるとすぐエネルギーになり、エネルギーが持続するためです。

他にもバナナには、ビタミンやミネラル、たんぱく質などの栄養がバランスよく含まれています。しっかり食べて、午後からも勉強や運動をがんばりましょう。

平成 30 年 2 月 15 日 (木)

飯山学校給食センター

【献立名】

小型さぬきの夢パン (小中)黒豆きなこクリーム 牛乳
ブロッコリーのスパイシーソースペンネ
ひじきのマリネ ココアビーンズ

《今日の丸亀産の食材》
ブロッコリー・にんにく



【ひとロメモ】

ブロッコリーの新メニュー★

ブロッコリーの生産者は市場に持っていく当日の朝3時~4時に収穫します。寒い時期は、ブロッコリーが凍ってしまわないように身を守るため、糖分を作り、甘くなります。配送は保冷車を使用し、鮮度・品質が良く保たれるようにしています。そのおかげで、香川県のブロッコリーは評価が高いのです。また、ブロッコリーは収穫まで100~160日、長いと180日ほどかかります。手間をかけて育ててくれているのが分かりますね。

今日はそんな愛情たっぷりのブロッコリーが新メニューで登場しています。トマトの酸味とカレー粉のスパイシーな風味がブロッコリーに良く合います。

