

平成 30 年 2 月 22 日 (木)

中央学校給食センター

【献立名】 コッペパン りんごジャム (幼なし) 牛乳 鶏肉のきのこソース煮  
元気サラダ 小煮干とアーモンドの炒り煮 バナナ



【ひとロメモ】

## パン屋さんの仕事

勤労と感謝)

さっそくですが、クイズをします。給食で週2回登場しているパンは、何時から作られているでしょう。

① 3時から ②6時から ③8時から

クイズの答えは、①の3時からです。パン屋さんは朝3時にはパンの生地作りを始めます。コッペパンの材料は、小麦粉、塩、イースト菌、砂糖、ショートニング、脱脂粉乳です。小麦粉をこねる時には水が必要です。ただし、冷たい水では、パンはできません。パンを膨らませる働きのあるイースト菌は20℃から30℃で活躍するので、水はこの温度のぬるま湯を使います。これらの材料をしっかりとこねて、握りこぶしほどの大きさに分け、丸めた後15分程ねかし、形を整えて、約1時間37℃から38℃の温度で発酵させ、オーブンで焼いていきます。

毎日、朝早くから働いてくださっているパン屋さんに感謝して、残さずいただきますよう。

【献立名】

米粉パン 牛乳 白身魚のケチャップあえ 丸亀産レタス入り ABC スープ  
ミニトマト キャンディチーズ



【ひとロメモ】

## 「丸亀産」レタスについて

(健康によい食事のとり方)

今日のスープには、丸亀市でとれたレタスを使っています。香川県でとれたレタスは、「らりるれレタス」というブランド名で親しまれていますね。

レタスを収穫する時期は3回あり、10月～12月にとる年内どり、1月～3月にとる年明けどり、4月～5月にとる春どりです。年明けどりのレタスは9月ごろに種まきをして、翌年の1月ごろに収穫します。

レタスは、ほとんどが水分ですが、カリウム、カルシウム、鉄、ビタミン類を含んでいます。

丸亀でとれたレタスを、おいしくいただきましょう。

平成 30 年 2 月 22 日 (木)

飯山学校給食センター

【献立名】

コッペパン (小中)りんごジャム 牛乳  
鶏肉のきのこソース煮 ブロッコリーサラダ  
アーモンドいりこ バナナ

《今日の丸亀産の食材》  
ブロッコリー・にんにく・キャベツ



【ひとロメモ】

# いりこについて



香川県は全国有数のいりこの産地で、特に観音寺の伊吹島のいりこは有名です。さぬきうどんには、「いりこだし」が欠かせません。

香川県のいりこは、ほぼ100%、カタクチイワシから作られています。香川県産のいりこ生産の特徴は、漁場と加工場が非常に近いことです。いりこの漁場と加工場が近いことで、いりこの鮮度を保ったまま加工することができ、高い品質のものができるのです。

今日の給食では、アーモンドといっしょに炒り、カリッと仕上げています。