

平成 30 年 2 月 27 日 (火)

中央学校給食センター

【献立名】 コッペパン 牛乳 さけのマリネ  
キャベツのアーモンドサラダ コーンスープ



【ひとロメモ】

## 香川県産 パセリ

(勤労と感謝)

今日の給食では、さけのマリネとコーンスープの中にパセリが入っています。

パセリは、香川県でたくさん作られている色のこい野菜です。香川県の温暖な気候で作られたパセリは、西日本有数の産地として知られ、特に東かがわ市で作られたパセリは、「大内パセリ」という名前で売り出され、市場関係者からも品質が良いと評価を得て、トップクラスのブランドとなっています。

香川県産のパセリが出回る時期は、11月～7月まで、冬場でも温かいハウスの中で栽培されており、栄養もビタミンや鉄分、カルシウムが豊富で、みなさんにもぜひ食べてほしい野菜の一つです。

パセリは、細かく刻んで野菜と一緒に炒めたり、ゆでてサラダに加えると苦味もなく、おいしく食べることができます。今が一番おいしい香川県産のパセリを味わって食べましょう。

平成 30 年 2 月 27 日 (火) 第二学校給食センター

【献立名】

コッペパン りんごジャム 牛乳 ささみのレモンソース  
菜の花サラダ 野菜スープ



【ひと口メモ】

## 「菜の花」について

(健康によい食事のとり方)

「菜の花」は「なばな」とも呼ばれ、春になるとたくさん出回ります。香川県では、昭和 60 年ごろから作られるようになりました。花が開いたものより、つぼみのうちが食べごろです。

菜の花には、体の中の余分な塩分を外に出すカリウムや骨や歯を丈夫にするカルシウム、目を健康に保つものカロテンに、体の調子を整えるビタミン・食物せんいなど栄養豊富です。

優しい香りが春の訪れを感じさせてくれますね。見ても食べても春を伝えてくれる菜の花を楽しみ、おいしくいただきましょう。

平成 30 年 2 月 27 日 (火)

飯山学校給食センター

【献立名】

コッペパン 牛乳 さけのマリネ

ほうれん草のアーモンドサラダ コーンスープ

《今日の丸亀産の食材》  
ほうれん草・キャベツ



【ひとロメモ】

## マリネについて

マリネとは、フランス料理の調理方法です。肉や魚などの材料を酢やレモン汁、油、ワインなどを合わせた漬け汁「マリナード」に漬けておくことです。

食材に風味をつけ、柔らかくするための下ごしらえですが、漬けてそのままの状態でも食べられています。漬けておく時間は短く、より風味を良くするために、こしょうなどの香辛料や玉ねぎやセロリなどの香味野菜を加えることが多いです。

マリネで使われる酢は、カルシウムの吸収をサポートする働きがあります。今日のようにさけなどの魚といっしょに食べると、効率よくカルシウムの補給ができます。