

平成 30 年 3 月 15 日 (木)

中央学校給食センター

【献立名】 コッペパン いちごジャム(幼・小6なし) (小6セレクト^あ揚げパン)

牛乳 チリコンカン ごぼうサラダ

いりことナッツのオリーブオイルがらめ



【ひとロメモ】

香川県産 いりこ

(健康によい食事のとり方)

「いりこ」とは、西日本での煮干しの呼び名です。香川県では、観音寺市の沖合いにある伊吹島でカタクチイワシが多くとれ、新鮮なカタクチイワシを島の加工場でゆでて、乾燥させるといりこができます。

いりこには、うまみ成分のイノシン酸が豊富で、おいしい出汁が出ます。また、骨を丈夫にするカルシウムもたっぷり含まれているので、成長期のみなさんにも食べてほしい食べ物の一つです。内臓に含まれるビタミンDは、カルシウムの吸収に欠かせない栄養素なので、丸ごと食べましょう。

いりこは大きさによって呼び名が変わり、今日使っているいりこは「かえり」と呼ばれています。ナッツと一緒によく噛んで食べましょう。

平成 30 年 3 月 15 日 (木) 第二学校給食センター

【献立名】

小型ミルクパン 牛乳 みそラーメン 元気サラダ ミニトマト



【ひとロメモ】



(食事と文化)

今日のミニトマトは、丸亀市垂水町の大坪さんが育てたものです。

トマトの旬は夏ですが、ビニールハウスなどの栽培で年間を通して食べることができます。冬は、ビニールハウスの中が暖かくなるように温度を調整しています。

しかし、ビニールハウスでも天気や気温が栽培に影響を与えます。大坪さんのお話によると、気温が高くても雨がふり、太陽の日差しを浴びない日が続くとミニトマトの成長が上手くいかないそうです。これからの季節は、太陽の日差しが強くなっていくので、ミニトマトのおいしさも増していくそうです。

丸亀でとれた新鮮なミニトマトを味わっていただきましょう。

平成 30 年 3 月 15 日 (木)

飯山学校給食センター

【献立名】

コッペパン (小 6 : 揚げパン) (小 1~5・中) 大豆チョコバター
牛乳 チリコンカーン ごぼうサラダ
いりことオリーブオイルがらめ

《今日の丸亀産の食材》
にんにく



【ひとロメモ】

チリコンカーン

チリコンカーンはアメリカ、メキシコの料理です。ひき肉と玉ねぎを炒め、トマト、チリパウダー、豆などを加えて煮こんだものが一般的です。隠し味にコーヒーやチョコレートを入れたり、チーズをふりかけたり、クラッカーを砕いて入れたり、様々な食べ方があります。

お肉のうまみ、トマトの酸味、金時豆の甘みが合わさって、おいしいチリコンカーンになります。