

平成 30 年 5 月 28 日 (月)

中央学校給食センター

【献立名】 麦ごはん 牛乳 かつおの黒潮ソースかけ
キャベツのごまあえ 豆腐のみそ汁



【ひとロメモ】

旬の魚 かつお

(食事と文化)

かつおにまつわる俳句に「目に青葉、山ほととぎす、初がťお」の句があるように野山が青葉に包まれる、4月から5月が「初がťお」のおいしい時期です。

初がťおは脂肪が少なく身がやわらかいので、高知県の郷土料理として有名な「たたき」にすると、さっぱりとして風味が味わえます。ほかにも、さしみ、照り焼き、角煮などにするとおいしいです。

今日の給食は、角切のかつおをしょうがとしょうゆで下味をつけてから揚げにして黒砂糖とねり梅で作った黒潮ソースをからめています。

今が旬のかつおをよく味わって食べましょう。



平成 30 年 5 月 28 日 (月) 第二学校給食センター

【献立名】

麦ごはん 牛乳 豆腐のみそそぼろ煮 小松菜のごまドレッシングあえ
甘夏柑



【ひと口メモ】

甘夏みかんを味わおう

(健康的な食事のとり方)

「甘夏みかん」は3月から5月ごろに旬を迎える、みかんの仲間です。果汁をたっぷり含み粒の一つ一つがプチプチとした食感があります。味は酸味とともに甘味があり、全体にさっぱりとした味が楽しめます。

「甘夏みかん」に豊富に含まれているビタミンCには、皮膚や血管を丈夫にしたり、かぜなどを予防する働きがあります。また、クエン酸は疲れた体を回復させるのに役立ちます。

皮がかたいので、上手に皮をむいて食べましょう。

平成 30 年 5 月 28 日 (月)

飯山学校給食センター

【献立名】 麦ごはん 牛乳

かつおの黒潮ソースかけ キャベツのごまあえ
豆腐のみそ汁

《今日の丸亀産の食材》

米、葉ねぎ、キャベツ
きゅうり



【ひとロメモ】(食事と文化)

かつお

かつおにまつわる俳句に「目に青葉、山ほととぎす、初がťお」の句があるように野山が青葉に包まれる、4月から5月が「初がťお」のおいしい時期です。

初がťおは脂肪が少なく身がやわらかいので、高知県の郷土料理として有名な「たたき」にすると、さっぱりとして風味があじわえます。ほかにも、さしみ、照り焼き、角煮などにします。

今日の給食は、角切のかつおを、しょうがとしょうゆで下味をつけて、から揚げにして黒砂糖とねり梅で作った黒潮ソースをからめています。

今が旬のかつおをよく味わって食べましょう。