

平成 30 年 5 月 31 日 (木)

中央学校給食センター

【献立名】 パインパン 牛乳 いかのさらさ揚げ マカロニサラダ
わかめスープ 甘夏みかん



【ひとロメモ】

旬の果物 甘夏みかん



(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 31 日 (木) 第二学校給食センター

【献立名】

コッペパン りんごジャム さけのマリネ コーンポテト
ジュリアンスープ



【ひとロメモ】

たまねぎについて知ろう

(食事と文化)

たまねぎは香川県内でも多く栽培されていて、4月から6月に収穫されます。丸亀市の主な産地となっています。

収穫したあと、乾燥させて出荷前に布できれいにそうじした「みがきたまねぎ」はとても品質がよく全国的に有名です。

たまねぎには、血液をさらさらにする効果があり、生活習慣病を予防できる野菜として注目をあびています。

今日は第二学校給食センターに約131キロ、個数にすると530個のたまねぎを使っています。さけのマリネとジュリアンスープに両方にたまねぎを使っています。旬のたまねぎを味わって食べてくださいね。

平成 30 年 5 月 31 日 (木)

飯山学校給食センター

【献立名】 パインパン 牛乳 いかのさらさ揚げ
マカロニサラダ わかめスープ 甘夏みかん

《今日の丸亀産の食材》
葉ねぎ、にんじん、玉ねぎ
きゅうり



【ひと口メモ】(健康によい食事のとり方)

甘夏みかん

「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。