

平成 31 年 2 月 5 日 (火)

中央学校給食センター

【献立名】 ミルクパン 牛乳 さけのマリネ ひじきとツナのサラダ
ミネストローネ 黒ごまプリン



【ひとロメモ】

ひじきについて知ろう



(健康によい食事のとり方)

まわりを海に囲まれた日本では、昔から海藻をよく食べています。海藻にはビタミン類や、カルシウム・鉄などのミネラル、便秘やガンを予防する食物繊維が多く含まれていて、日本人の健康を長い間、支えてきました。海藻類の中でも、ひじきにはカルシウム、鉄、食物繊維が特に多く含まれています。今、成長期であるみなさんには、しっかり食べてほしい食品です。

今日の給食ではサラダにしていますが、ほかにも炊き込みごはんや煮物に入れるなど、ひじきを取り入れる工夫をしています。家庭でも、ひじきを積極的に食べるようにしましょう。

平成 31 年 2 月 5 日 (火) 第二学校給食センター

【献立名】

ミルクパン 牛乳 ブロッコリーのスパイシートマトソースパスタ
フレンチサラダ ココア豆 ■ (中) ヨーグルト



【ひとロメモ】

ブロッコリーの生産、出荷について知ろう

(勤労と感謝)

香川県はブロッコリーの生産が盛んに行われています。香川県のブロッコリーの多くは県外に出荷され、品質、味がとても優れていると他県より評価を受けています。

農家の方は朝3時頃から収穫し、そのブロッコリーは集荷場へ持ち込まれ、箱詰めされていきます。この箱詰めの方法が独特で、ダンボールにビニール袋を入れて、水分を吸収するマットを敷き、ブロッコリーを入れていきます。その上から氷を入れて、冷凍庫で二日から三日冷やして出荷します。このような方法をとることでブロッコリーを完全に凍らせ、県外に出荷する時も鮮度を保ったまま、お店に出すことができます。

今日のパスタには、今が一番おいしいブロッコリーをたくさん使っています。生産や出荷に携わってくださった方々に感謝して残さずいただきます。

平成31年 2月 5日(火)

飯山学校給食センター

【献立名】ミルクパン 牛乳 さけのマリネ
ひじきとツナのサラダ ミネストローネ

《今日の丸亀産の食材》

キャベツ、セロリ



【ひとロメモ】

香川県のパセリ

(勤労と感謝)

今日のめあては「香川県産のパセリを味わおう」です。

今日の給食では、さけのマリネとミネストローネ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濃い野菜です。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、品質が良い、と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、冬場でも暖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、ゆでてパスタ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。