

平成 31 年 2 月 14 日 (木)

中央学校給食センター

【献立名】 コッペパン 牛乳 ビーフシチュー 菜花のサラダ
 スイートスプリング



【ひとロメモ】

旬の果物 スイートスプリング

(食事と文化)

「スイートスプリング」は「温州みかん」と「はっさく」から生まれたかんきつ類です。見た目は皮がぼこぼこ、ごつごつして、緑色をしていることもありますが、中身はきれいなオレンジ色をしています。見た目のイメージと違い、酸味や苦味が少なく、すっきりした甘さが特徴です。育てるのが難しく、全国的にはあまりたくさん流通していないようですが、さわやかな風味と甘みで人気があります。

今日は香川県産のスイートスプリングです。皮を上手にむいて食べましょう。

平成 31 年 2 月 14 (木) 第二学校給食センター

【献立名】

さぬきのゆめパン はちみつ&マーガリン 牛乳
香川県産冬野菜のシチュー ひじきとツナのサラダ フライビーンズ



【ひとロメモ】

煮干しについて知ろう

(健康によい食事のとり方)

2月14日といえば、バレンタインデーですが、もう1つ「煮干しの日」でもあります。これは1994年(平成6年)、全国煮干し協会が、日付の2(に)、1(1は棒)、4(し)にかけて「煮干しを食べて元気になってもらう」と決めました。

煮干しは、その名のとおり、小魚を煮て干します。こうすることで、生干しよりもうま味成分が増え、だしをとる材料として使われるほか、いったり、そのまま食べたりもします。材料はカタクチイワシやウルメイワシがよく使われます。だしはふつう水から煮てとりますが、干しいたけのようにつけておくだけでもおいしいだしがとれます。

煮干しの日の今日の給食では、ひじきとツナのサラダにちりめんじゃこを入れてあります。ちりめんじゃこを食べて丈夫な骨をつくりましょう。

平成 31 年 2 月 14 日 (木)

飯山学校給食センター

【献立名】 コッペパン 牛乳 ビーフシチュー
菜花のサラダ チョコモち

《今日の丸亀産の食材》

じゃがいも、菜花、セロリ
ビーツ、キャベツ



【ひとロメモ】

菜花

(勤労と感謝)

今日のめあては「旬の野菜 菜花について知ろう」です。

1月から3月が旬の菜花は、カルシウム、ビタミンAやCを多く含んでいる緑色のこい野菜で、体の調子を整える緑色のグループの仲間です。春の訪れを感じさせる、季節の野菜として人気があります。花が咲ききらない、つぼみのうちにとって、あえ物やおひたし、サラダ、汁の実などにして食べます。春になると畑で見る、黄色い花の「菜の花」とは少し違って、私たちが食べるために、作られた野菜です。

香川県では昭和60年ごろから栽培が始められました。私たちの住む丸亀市は香川県の菜花のおもな生産地となっているので、給食には市内で栽培された、新鮮な菜花を使っています。今日は彩りをよくするためにハムやコーンとあえました。春を感じながら食べましょう。