

令和3年 1月 14日(木) 中央学校給食センター

【献立名】 バターロールパン 牛乳 豆入りミートソーススパゲティ
小松菜のサラダ アーモンド入りチーズ(小・中)



【ひと口メモ】

大豆の栄養を知ろう

(健康によい食事のとり方)

大豆は、たんぱく質という栄養素が多く含まれており、主に体をつくる赤の食べ物です。大豆は豆の仲間ですが、肉や魚と同じようにたんぱく質が多く含まれているので、「畑の肉」と呼ばれています。

また、たんぱく質だけでなく、骨や歯を強くするカルシウム、血のもとになる鉄分などを多く含んでいます。

日本人は、古くから大豆を食べてきました。豆腐、油揚げ、しょうゆ、みそなどは全て大豆からできています。大豆から作られた食材も同じように栄養が豊富なので、食べるようにしたいですね。

今日の給食には、スパゲティに食べやすいように大豆を細かくきざんで入れています。残さず、いただきましょう。

令和3年 1月 14日(木) 第二学校給食センター

【献立名】 【幼小】 きなこ揚げパン 【中】 コッペパン 牛乳
かぶのクリームシチュー ブロッコリーサラダ 【中】 ココアワッフル



【ひとロメモ】

揚げパンについて知ろう

(感謝の心)

みなさんのお父さんやお母さんが子どもの頃から給食の人気メニューに「あげパン」があげられていました。この「あげパン」、じつは学校給食が戦後再開された頃に東京都大田区で誕生しました。当時は、食べ物が不足し、給食は子どもたちの一番の楽しみでした。ある日、かぜで多くの子が学校を休みました。今は、きまりでできませんが、昔は休んだ子の家によく友だちが給食のパンを届けてくれたのです。でも、パンは置くとすぐ固くなってしまいます。「揚げてみようか・。」調理員さんのひらめきが、あげパンの誕生につながりました。あげパンが生まれた陰には、調理の方々の温かい気持ちがあったのですね。

今日のきなこ揚げパンも丸亀市第二学校給食センターの調理員さんがコッペパンを油で揚げながら1つずつ、きなこがまんべんなくつくように気をつけました。おいしく食べてください。

令和3年 1月 14日(木)

飯山学校給食センター

【献立名】バターロールパン 牛乳

豆入りミートソーススパゲティ

小松菜のサラダ (小・中) アーモンド入りチーズ

《今日の丸亀産の食材》
にんにく 小松菜



【ひと口メモ】

大豆の栄養

(健康によい食事のとり方)

今日のめあては、「大豆の栄養を知ろう」です。

大豆はたんぱく質という栄養素が多く含まれており、主に体をつくる赤の食べ物です。大豆は豆の仲間ですが、肉や魚と同じようにたんぱく質が多く含まれているので「畑の肉」と呼ばれています。また、たんぱく質だけでなく、骨や歯を強くするカルシウム、血のもとになる鉄分などを多く含んでいます。

日本人は、古くから大豆を食べてきました。豆腐、油揚げ、しょうゆ、みそなどは全て大豆からできています。大豆から作られた食材も同じように栄養が豊富なので、食べるようにしたいですね。

今日は大豆をつかった「豆入りミートスパゲティ」です。残さず、いただきましょう。