

令和3年 5月17日(月)

中央学校給食センター

【献立名】 麦ご飯 牛乳 高野豆腐のおとし揚げ
キャベツのごま和え 豚肉とごぼうのみそ汁



【ひと口メモ】

キャベツの栄養について知ろう

(健康的な食事のとり方)

キャベツの外葉はビタミンCやカロテンが多く含まれています。ビタミンCは大きな葉2枚分で1日にとりたい量がとれます。

また、キャベツで特徴的な栄養素といえば、ビタミンUがあります。ビタミンUは別名「キャベジン」といわれ、胃腸の粘膜を正常に整えて保つ効果があり、胃腸の薬などにも含まれている成分です。

今日は、キャベツをごま和えにしました。ビタミンたっぷりのキャベツをしっかり食べましょう。

令和3年 5月 17日(月) 第二学校給食センター

(献立名) 麦ごはん 牛乳 さばのみそだれかけ
キャベツとわかめの酢の物 月菜汁



【ひとロメモ】

月菜汁について知ろう

(食事と文化)

丸亀城と月菜汁には深い関係があります。今から22年前の平成11年に旧丸亀市では市制100周年を迎え、それを記念して歌手のさだまさしさん作詞作曲により「城のある町」という歌が作られました。

その歌詞の中に出てくる「月菜汁」は、実際にはない料理だったので、市民グループによって創作されたのが始まりです。今では、丸亀の新しい郷土料理として親しまれています。

丸亀城の石垣が早く元の姿に戻れることを願いながら、月菜汁をあじわっていただきましょう。

令和3年 5月 17日(月) 飯山学校給食センター

【献立名】麦ごはん 牛乳 豆腐のみそそぼろ煮
小いわしのフライ キャベツのゆかりあえ

《今日の丸亀産の食材》
米 にんにく 玉ねぎ キャベツ
きゅうり チンゲン菜 葉ねぎ



【ひとロメモ】

キャベツの栄養について

(健康的な食事のとり方)

今日のねらいは、「キャベツの栄養について知ろう」です。

キャベツの外葉はビタミンCやカロテンが多くふくまれます。ビタミンCは大きな葉2枚分で1日にとりたい量がとれます。

また、キャベツで特徴的な栄養素といえば、ビタミンUがあります。ビタミンUは別名、キャベジンといわれ、胃腸の粘膜を正常に整えて保つ効果があり、胃腸の薬などにも含まれている成分です。

今日は、あえものにキャベツを使っています。ビタミンたっぷりの「キャベツのゆかりあえ」をしっかり食べましょう。