

令和3年 10月 5日(火)

中央学校給食センター

【献立名】 コッペパン 牛乳 鮭のレモンバターソース
ひじきとツナのサラダ 卵スープ ㊦紫芋チップス



【ひとロメモ】

鮭について知ろう

(食事と文化)

鮭は、日本だけでなく世界中で食べられている人気の魚です。日本では、北海道や東北など北の地方でよくとれます。

鮭は川で生まれた後、海に出て成長し、卵を産むころになると自分が生まれた川に戻ってきます。日本の川で生まれた鮭が、広い海を泳いでアメリカの沿岸まで行って帰ってくるそうです。たくさんある川の中から、生まれた川に戻って来られるのは、すごいことですね。

秋から冬にかけて川に戻ってくる鮭を秋鮭といい、脂肪が少なく、さっぱりとした味わいです。

今日は、レモンバターソースをかけています。骨を上手にとって、残さず食べましょう。

令和3年 10月 5日(火) 第二学校給食センター

(献立名) コッペパン 牛乳 カレービーンズ 元気サラダ
【小中】 ミニトマト さといものフリッター



【ひとロメモ】

元気サラダのひみつを知ろう

(心身の健康)

「元気サラダ」は小学1年生の国語で習う「サラダで元気」に登場するサラダを実際に給食で再現したものです。お話しの中で病気のお母さんのために、りっちゃんという女の子がいろいろな動物に助けてもらいながらサラダを作ります。

元気サラダの中には、力のもとになる黄色、体をつくる赤、体の調子を整える緑のたべもの、そしてりっちゃんと動物たちのやさしさや愛情が全部入っているのです。だからりっちゃんのお母さんは元気になれたのでしょうか。

元気サラダを食べてみなさんも元気な体をつくりましょう。

令和3年 10月 5日(火) 飯山学校給食センター

【献立名】 コッペパン 牛乳 鮭のレモンバターソース
ひじきとツナのサラダ 卵スープ
(中) 紫芋チップス

《今日の丸亀産の食材》
キャベツ パセリ 玉ねぎ
チンゲン菜 きゅうり 小松菜



【ひと口メモ】

旬：鮭

(食事と文化)

今日のめあては「旬の魚『鮭』の栄養について知ろう」です。

今日の主菜として登場している「さけ」は、給食でもおなじみの魚ですね。見た目がきれいで味にくせがないため、塩焼きやムニエル、今の時期には鍋物などにも使われています。

さけは川から海へ出て成長し、卵を産むために再び生まれ育った川に戻ってきます。川をさかのぼる途中のものが、脂がのっておいしいそうです。

さけには、質のよいたんぱく質や脂質、ビタミンAやビタミンDなどの栄養素がたくさん含まれています。今日は、レモンバターソースでさわやかな味付けになっています。よく味わっていただきましょう。