

令和4年 1月 31日(月) 中央学校給食センター

【献立名】 麦ごはん 牛乳 ちくわのいそべ揚げ  
七日炊きごぼう とり野菜 プロセスチーズ(中のみ)



【ひとロメモ】

## 石川県の郷土料理を味わおう

(食事と文化)

丸亀市の親善都市の石川県七尾市は能登半島のつけ根あたりにある市で、人口は丸亀市の半分ぐらいですが、面積は丸亀市の3倍もの広さのある都市です。

「七日炊きごぼう」は、七尾市で昔から食べられてきた料理のひとつです。七尾市は、「沢野ごぼう」と名付けられた能登野菜の1つの産地としても有名です。その太い沢野ごぼうを大きく切って、七日間コトコト煮て出来上がるのが「七日炊きごぼう」です。

「とり野菜」は、全国にたくさん種類のある鍋料理の一つで、石川県の鍋料理の代表です。とり野菜の「とり」は、中に入っている鶏肉のことではなく、「野菜の栄養をとる」という意味でつけられたそうです。

石川県の郷土料理を味わってください。

令和4年 1月 31日(月) 第二学校給食センター

(献立名) 麦ごはん 牛乳 鶏肉のから揚げ  
元気サラダ 豚汁 ヨーグルト



【ひとロメモ】

## 本島中学校のリクエスト献立

(食品を選択する能力)

今日は本島中学校のリクエスト献立です。

人気メニューを組み合わせ考えてくれました。栄養面では、「たんぱく質」がたくさんとれています。たんぱく質は、おもに肉や魚、卵、豆腐、納豆などの大豆製品、牛乳や乳製品に多くふくまれています。

さて、たんぱく質はなぜ大事なのでしょう？それは私たちの体はたんぱく質という栄養素でできているからです。「たんぱく質＝筋肉」と思いがちですが、筋肉だけでなく骨や爪、かみの毛や血液、ホルモンや免疫など体の構造的な部位だけでなく内部まで、体のすべてを作っている栄養素なのです。そのため、体づくりが活発に行われる成長期にはとても重要になります。

1日3度の食事をしっかりとれていれば、たんぱく質は十分とれる量です。食事を残さず、しっかり食べましょう。

令和4年 1月31日(月) 飯山学校給食センター

【献立名】麦ごはん

牛乳 ちくわの磯辺揚げ

七日炊きごぼう とり野菜 (中) プロセスチーズ

《今日の丸亀産の食材》  
白菜 春菊 白ねぎ



【ひとロメモ】

## 石川県の郷土料理を味わおう

(食事と文化)

丸亀市の親善都市の石川県七尾市は能登半島のつけ根あたりにある市で、人口は丸亀市の半分ぐらいですが、面積は丸亀市の3倍もの広さのある都市です。

「七日炊きごぼう」は、七尾市で昔から食べられてきた料理のひとつです。七尾市は、「沢野ごぼう」と名付けられた能登野菜の1つの産地としても有名です。その太い沢野ごぼうを大きく切って、七日間コトコト煮て出来上がるのが「七日炊きごぼう」です。

「とり野菜」は、全国にたくさん種類のあるなべ料理で、石川県のなべ料理の代表です。とり野菜の「とり」は、中に入っている鶏肉のことではなく、「野菜の栄養をとる」という意味でつけられたそうです。

石川県の郷土料理を味わってください。