

令和5年 4月 11日 (火) 中央学校給食センター

【献立名】 米粉パン 牛乳 春野菜のポトフ  
いりことナッツのオリーブオイルがらめ いちご入りフルーツポンチ



【ひとロメモ】

## 春野菜について知ろう

(食文化)

今日の給食には春野菜が入っています。セロリ、春キャベツ、新たまねぎがそうです。

セロリは、独特の香りと、みずみずしくシャキシャキとした歯ごたえが魅力の春の野菜です。香川県産のセロリは、1月～5月ごろまでおいしく食べることができます。

春キャベツはその名の通り、春が旬の野菜です。普通のキャベツと違って葉が軟らかく、玉が軽いのが特徴です。

たまねぎは年中出回っていますが、3月、4月頃のもののは新たまねぎと呼ばれています。甘味が強く、やわらかい食感です。

今しか食べられない春野菜を使ったポトフを味わっていただきましょう。

令和5年 4月 11日(火) 第二学校給食センター

(献立名) 小型コッペパン 牛乳 ミートカレースパゲティ  
五目サラダ はっさく



【ひとロメモ】

## 旬のはっさくについて知ろう

(食文化)

今日の給食のはっさくは、丸亀市内で栽培されているものです。最もおいしく食べられる完熟のものが、3月から4月中旬ぐらいまでと言われており、今が一番おいしい時期です。

はっさくは日本が原産のミカンで、江戸時代末期に広島県因島市田熊町の浄土寺で原木が発見されたそうです。皮が厚く、中の袋もしっかりとしているので剥かないと食べられません。

はっさくにはビタミンCが豊富に含まれています。また酸味のもとであるクエン酸は、疲労回復と血液をきれいにする働きがあります。

丸亀でとれた旬の「はっさく」を上手にむいて食べましょう。

令和5年 4月 11日(火)

飯山学校給食センター

【献立名】米粉パン 牛乳 春野菜のポトフ  
いりことナッツのオリーブオイルがらめ  
いちご入りフルーツポンチ

《今日の丸亀産の食材》  
春キャベツ、チンゲン菜、セロリ、  
パセリ、玉ねぎ、いちご



【ひと口メモ】

## 春野菜を味わおう

(食文化)

今日のめあては、「春野菜を味わおう」です。

今日の春野菜のポトフには新じゃがいも、春キャベツ、新玉ねぎ、パセリを使用しています。

新じゃがいもは、冬に植えたものを、春に収穫したもので、4月～6月に旬を迎えます。春キャベツはその名のとおり、春が旬の野菜です。普通のキャベツと違い、葉がやわらかく、玉が軽いのが特徴です。

また、新玉ねぎは、乾燥させずにすぐ出荷されることから、みずみずしくて肉質がやわらかく、辛味が少なく感じられます。パセリもいつもよりやわらかく美味しいですよ。

今しか食べられない春野菜を味わっていただきましょう。