

令和6年 1月 17日(水) 中央学校給食センター

【献立名】 麦ごはん 牛乳 さばの竜田揚げ
小松菜のおひたし じゃがいものみそ汁



【ひとロメモ】

大豆の栄養を知ろう

(心身の健康)

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。

今日の給食には大豆の加工品、みそ、しょうゆ、油揚げが入っています。残さず、いただきましょう。

令和6年 1月 17日(水) 第二学校給食センター

(献立名) ごはん 牛乳 鮭の照り焼き
元気サラダ 豚汁 みかんクレープ



【ひとロメモ】

バランスよく食べよう

(食品を選択する能力)

今日は城南小学校のリクエスト献立です。

組み合わせを考えた理由は、「このメニューだとくらいなものがある人が少ないと思ったから」だそうです。

また栄養バランスのことも考えて、主菜は肉ではなく、魚の「さけ」にすることで、エネルギーや脂質のとりすぎをふせぐことができます。

デザートの「みかんクレープ」は、多くの学校で、リクエストの多いデザートです。味わって、今日のリクエストメニューをいただきましょう。

令和6年 1月17日(水)

飯山学校給食センター

【献立名】麦ごはん 牛乳

いかのさらさあげ 春雨サラダ

豚汁 (小・中：みかんクレープ)

《今日の丸亀産の食材》

キャベツ、葉ねぎ



【ひと口メモ】

飯山北小学校のリクエスト献立をおいしく食べよう

(食事の重要性) (心身の健康) (感謝の心)

今日のめあては、「飯山北小学校のリクエスト献立をおいしく食べよう」です。

今日の給食は、飯山北小学校の6年生が考えてくれました。テーマは「みんなが好きな給食」です。ねらいは、栄養バランスに気をつけながらみんなが好きなメニューを組んでいます。特に、人気の豚汁は寒い時期に食べられることが多いです。これは、豚肉を使うことが関係しています。それは、豚肉からでる脂が汁の表面を覆い、冷めにくいからです。寒い時期にピッタリな料理ですね。おいしくいただきます。

さて、献立を考えるときは、主食、主菜、副菜をそろえることで、黄・赤・緑の3つのグループの食べものがそろい、自然と栄養バランスのよい献立になります。

また、食べる人のことを考えながら、組み合わせせていく事も、とても大切です。

感謝の気持ちを持っていただきます。