

令和 6 年 3 月 21 日 (木) 中央学校給食センター

【献立名】 小型コッペパン 牛乳 菜花とあさりのスパゲッティ  
ひじきのマリネ ヨーグルト



【ひと口メモ】

## 旬の野菜、菜花について知ろう

(食文化)

1月から3月が旬の菜花は、カルシウム、ビタミンAやCを多く含んでいる緑色の濃い野菜で、体の調子を整える緑色のグループの仲間です。

春の訪れを感じさせる、季節の野菜として人気があります。花が咲ききらない、つぼみのうちにとって、あえ物やおひたし、サラダ、汁の実などにして食べます。

春になると畑で見る、「菜の花」とは少し違って、私たちが食べるために、作られた野菜です。

香川県では昭和60年ごろから栽培が始められました。私たちの住む丸亀市は香川県の菜花のおもな生産地となっているので、給食には市内で栽培された、新鮮な菜花を使っています。今日は彩をよくするためにさっとゆでて、スパゲッティに入れました。春を感じながら食べましょう。

令和6年 3月 21日(木) 第二学校給食センター

(献立名) 米粉パン 牛乳 鶏肉としめじのグラタン  
ひじきとツナのサラダ 豆腐とチンゲンサイのスープ



【ひとロメモ】

## グラタンについて知ろう

(食文化)

グラタンとは、マカロニや野菜、魚介、肉などの食材にホワイトソースをからめて皿にもり、チーズをかけて皿ごとオーブンで焼いたもので、フランス生まれの料理です。

では、ドリアとのちがいは何でしょうか。ドリアとはピラフやチキンライスなどの米料理であることがドリアの特徴です。さらに生まれた国も違います。ドリアは日本で生まれた料理なのだそうです。1930年頃、横浜にあるホテルの初代料理長が考えたものだそうです。

今日の給食のグラタンは、とりにくとしめじを使ったグラタンです。おいしくたべてください。

令和6年 3月 21日(木)

飯山学校給食センター

【献立名】 小型コッペパン 牛乳  
菜花とあさりのスパゲティ  
ひじきのマリネ ヨーグルト

《今日の丸亀産の食材》  
菜花、葉ねぎ



【ひとロメモ】

## 旬の野菜 菜花について知ろう

(食文化)

今日のめあては「旬の野菜 菜花について知ろう」です。

1月から3月が旬の菜花は、カルシウム、ビタミンAやCを多く含んでいる緑色のこい野菜で、体の調子を整える緑色のグループの仲間です。

では、ここでクイズです。菜花は植物の体のどの部分を食べているでしょう？

- ①葉っぱ
- ②つぼみ
- ③茎

(3秒まつ)

正解は、①②③の全部です。実は、菜花は花が咲く前の新鮮なうちだと葉っぱ、つぼみ、茎と丸ごと食べることができます。

そんな菜花を、今日はあさりと一緒ににんにくで味つけをし、食べやすいようにパスタにしています。おいしくいただきましょう。