

令和6年 11月 15日（金） 中央学校給食センター

【献立名】 さつまいもごはん 牛乳 鶏肉の和風ソースかけ
小松菜のおかか和え えのきのみそ汁 小魚アーモンド（中のみ）



【ひと口メモ】

さつまいもの栄養について知ろう

(心身の健康)

「さつまいも」などのいも類は、どれもでんぷんが多く、エネルギーのもとになるため「3つの色のグループ」では、米やパンと同じ黄色のグループに分類されます。また、いも類には、ビタミンCやカリウム、食物繊維も多く、野菜が不足する時期には「野菜代わり」に上手に取り入れていきたい食品です。

中でも「さつまいも」は甘味が強く料理に使うと自然な甘味がおいしさを引き立てます。また、蒸してふかしいもにしたり、つぶしてお菓子にしたりすることもできます。

これから、さつまいもがおいしい時期です。今日はさつまいもごはんにしました。いろいろな食べ方に挑戦してみましょう。

令和6年 11月 15日（金） 第二学校給食センター

（献立名） さつまいもごはん 牛乳 鶏肉の和風ソースかけ
小松菜のごまドレッシングあえ えのきのみぞ汁
【小中】 小魚アーモンド



【ひと口メモ】

さつまいもの栄養について知ろう

（心身の健康）

「さつまいも」などのいも類は、どれもでんぶんが多く、エネルギーのもとになるため3つの色のグループでは米やパンと同じ黄色のグループに分類されます。とはいっても、いも類には、ビタミンCや食物繊維も多く、野菜が不足する時期には「野菜代わり」に上手に取り入れていきたい食品です。

中でも「さつまいも」は甘味が強く料理に使うと自然な甘味がおいしさを引き立てます。また、蒸して「ふかしいも」にしたり、つぶしてお菓子にしたりすることもできます。これからがおいしい時期です。いろいろな食べ方に挑戦してみましょう。

令和 6 年 11 月 15 日 (金)

飯山学校給食センター

【献立名】 さつまいもごはん 牛乳
鶏肉の和風ソースかけ 小松菜のおかかあえ
えのきのみそ汁 (中) 小魚アーモンド

«今日の丸亀産の食材»

葉ねぎ きゅうり 小松菜



【ひと口メモ】

さつまいもの栄養について知ろう

(健康によい食事のとり方)

「さつまいも」などのいも類は、どれもでんぷんが多く、エネルギーのもとになるため「6つの基礎食品群」では、米やパンと同じ炭水化物の多いグループの第5群に分類されます。

さつまいもには、ビタミンCやカリウム、食物せんいも多くふくまれています。「さつまいも」は甘味が強く料理に使うと自然な甘味がおいしさを引き立てます。また、蒸してふかしいもにしたり、つぶしてスイートポテトなどのお菓子にしたりすることもできます。

旬のさつまいもをいろいろな食べ方で楽しみましょう。