

令和 6 年 12 月 16 日（月） 中央学校給食センター

【献立名】 キムチご飯 牛乳 鶏肉のから揚げ 元気サラダ
わかめスープ 焼きプリンタルト（小・中）



【ひとロメモ】

韓国料理に親しもう

（食文化）

今日の給食は綾歌中学校と南中学校のリクエスト献立です。人気のあるメニューを中心に、栄養バランスが整った献立を考えてくれました。

日本と韓国は昔から結びつきが強く、最近では文化的な交流も盛んになり、日本にも韓国料理のお店が増えています。

韓国には肉料理をサンチュやレタスなどで包んで食べる「サム文化」と呼ばれるものがあります。脂っこい肉料理をさっぱり食べることができ、野菜が多くとれるので健康的な食生活につながるそうです。

今日の給食のキムチご飯の中のキムチは、韓国でよく食べられている料理です。残さず食べましょう。

令和6年 12月 16日(月) 第二学校給食センター

(献立名) 麦ごはん 牛乳 さばの幽庵焼き
小松菜のアーモンドあえ 寄せ鍋汁



【ひとロメモ】

寄せ鍋汁を味わおう

(社会性)

寒い季節には、みんなで囲む鍋料理が体も温まりおいしいですね。

食事には空腹を満たす、栄養をとり入れるという大切な働きがあります。それと同じようにもう一つ重要な役割があります。それは、一緒に食事することで、会話がはずみ仲良くなれるということです。鍋料理は家族や仲間との絆を深める食事にもぴったりの料理ですね。

今日は、そんな鍋料理をもとにした「寄せ鍋汁」を給食に取り入れています。クラスの仲間と一緒に食べて、体や心も温まり、残り少なくなった2学期の生活を元気に過ごしましょう。

令和 6 年 12 月 16 日（月）

飯山学校給食センター

【献立名】 麦ごはん 牛乳

さばの竜田あげ チンゲン菜のおひたし

きんぴらごぼう

《今日の丸亀産の食材》

チンゲン菜 キャベツ



【ひとロメモ】

丸亀市産チンゲン菜について知ろう

（感謝の心）

丸亀市の給食では富熊小学校の校区の農家、谷本さんのチンゲン菜を使っています。チンゲン菜が一番たくさんとれるのは冬で、夏は育ちにくいのが一般的です。しかし、谷本さんは暑さに強いチンゲン菜、夏の病気に強いチンゲン菜など、品種を変えながら、ビニールハウスで大切に1年中チンゲン菜を作っています。そのため、給食で1年中チンゲン菜を使うことができます。

谷本さんのチンゲン菜は、お店で買ってくるよりも新鮮でシャキシャキとみずみずしいのが特徴です。今日の給食ではチンゲン菜のおひたしに使っています。実は、おひたしは谷本さんのおすすめの食べ方の一つです。

谷本さんのチンゲン菜を味わっていただきましょう。”