

令和7年 1月 22日（水） 中央学校給食センター

【献立名】 麦ごはん 牛乳 高野豆腐のおとし揚げ
チンゲンサイのおひたし 豚汁



【ひと口メモ】

地産地消について知ろう

（食事と文化）

みなさんは、「地産地消」という言葉を知っていますか？地産地消とは、「地域生産・地域消費」の略で、地域で生産されたものを地域で消費しようという取り組みのことです。

地産地消には、さまざまなよい面があります。つくる人と食べる人の距離が近く、より新鮮なものが食べられ、だれがどのように作っているかが分かるため、安心して食べることができます。

また、輸送に伴う二酸化炭素の排出量を減らすことができ、環境にも良いです。

丸亀市の給食では、できるだけ地域でとれた食べ物を使うようにしています。今日の給食に入っているチンゲンサイ、にんにく、キャベツは、丸亀市の農家さんが育ててくれたものです。

地産地消を知って、より新鮮で地球にもやさしい食べ物を選んでいきたいですね。

令和7年 1月 22日(水) 第二学校給食センター

(献立名) キムチごはん 牛乳 鶏肉のから揚げ
春雨サラダ わかめスープ 焼きプリンタルト



【ひとロメモ】

栄養バランスのよい献立

(食品を選択する能力)

今日は城坤小学校のリクエスト献立です。

主食の「キムチごはん」を中心に献立を組み合わせました。

主菜には「とり肉のから揚げ」の他にも「とりにくのガーリック焼き」と「とり肉のてり焼き」も人気でした。とり肉が好きな人が多いようです。

お汁には、栄養バランスのことも考えて、「わかめ」の海藻類、たまねぎやにんじんなどの野菜、しいたけのきのこ類を入れて、ビタミンや食物繊維がとれるようにしています。

デザート「焼きプリンタルト」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 7 年 1 月 22 日 (水)

飯山学校給食センター

【献立名】 麦ごはん 牛乳
さけの照り焼き キャベツのごまあえ
すまし汁 焼きプリンタルト

《今日の丸亀産の食材》
キャベツ チンゲン菜 にんじん 葉ねぎ



【ひとロメモ】

飯野小学校のリクエスト献立をおいしく食べよう

(感謝の心)

今日の給食は、飯野小学校の 6 年生が考えてくれました。テーマは「魚をおいしく食べよう」です。魚は甘辛い照り焼きにすることで、苦手な人でも食べやすくなるようにと考えてくれました。また、魚の照り焼きは、ごはんとの相性もよく、箸もすすみますね。

献立を考えるときは、ごはんやパンなどの主食、魚や肉、卵料理の主菜、野菜やきのこ、海藻を使った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をたてることができます。

そして、食べる人のことを考えながら、組み合わせしていく事も、とても大切なことです。献立を考えてくれた人に感謝の気持ちを持っていただきましょう。