

令和 7 年 1 月 23 日（木） 中央学校給食センター

【献立名】 コッペパン 牛乳 ポークビーンズ
五目サラダ アーモンドいりこ



【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。

今日の給食のポークビーンズに大豆が、五目サラダに大豆の若い豆、枝豆が入っています。残さず、いただきましょう。

令和7年 1月 23日(木) 第二学校給食センター

(献立名) セルフドッグ 【幼小】 トマトケチャップ 【中】 マスタード&ケチャップ
牛乳 クラムチャウダー オレンジ



【ひとロメモ】

丸亀市の交流都市、

ガタルーペ市がある、アメリカの料理について知ろう

(食文化)

「チャウダー」は、魚介類、じゃがいも、ベーコンなどを入れたアメリカ合衆国のスープです。

アメリカは移民の国なので、イギリス移民の多かったボストンでは生クリームを加えて、白い色のクリームスープ味、イタリア移民の多かったマンハッタンでは、トマトを加えた赤色のトマト味といった具合に、味付けや加える具材が違います。日本では、白いクリームスープに仕上げたものが一般的です。

クラムは、英語の「クラム」で二枚貝のことです。アメリカのチャウダーには、はまぐりに似たホンビノスガイを使うことが多いそうですが、日本では代わりとしてはまぐりやあさりを使います。

今日は、あさりを使っています。あしりは、鉄分をおおく含み、貧血予防にいいたべものです。日本でもなじみのあるチャウダーを味わっていただきましょう。

令和 7 年 1 月 23 日 (木)

飯山学校給食センター

【献立名】 コッペパン 牛乳
ポークビーンズ 五目サラダ
アーモンドいりこ

《今日の丸亀産の食材》
じゃがいも パセリ 小松菜



【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も豊富です。

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。

今日は大豆を使った「ポークビーンズ」です。残さず、いただきましょう。