

令和 7 年 2 月 6 日（木） 中央学校給食センター

【献立名】 ミルクパン 牛乳 香川県産レタスのシチュー
元氣サラダ りんご



【ひとロメモ】

香川県産の地場産物レタスを味わおう

（食文化）

今日の給食のシチューには、香川県でとれたレタスを使っています。

香川県では、なたね油かすや、米ぬかなどの天然の素材から作られた特別な肥料を使って、農薬の使用回数を極力少なくした方法で栽培される「らりるれレタス」という品種や、ミネラル成分が多い土から作られた「ミネラルレタス」があり、11 月から 3 月の長い期間、おいしく食べることができます。

香川県のレタスは甘くて歯ごたえが良いのでシチューの他にも、サラダや、酢味噌であえた香川県の郷土料理「ちしゃもみ」にしてもおいしいです。

今日も香川県のおいしいレタスを味わって食べましょう。

令和7年 2月 6日（木） 第二学校給食センター

（献立名） 黒糖パン 牛乳 白菜と肉団子のスープ煮
マカロニサラダ りんご 【中】キャンディチーズ



【ひとロメモ】

旬の果物 りんごについて知ろう

（勤労と感謝）

日本でりんごが栽培されるようになったのは、明治4年にアメリカから75品種のりんごの苗木を取り寄せたことに始まります。日本はその後、りんごの生産に力を入れ、数多くの品種ができました。

現在、日本で最も生産量の多いりんごは「ふじ」で、近年アメリカやニュージーランドでも人気が高く、栽培が始められているそうです。

りんごは、涼しい気候を好むので、本州 中部より北、特に東北・北海道で栽培が盛んです。その中でも、青森県、長野県が有名な産地です。最近は、低温貯蔵されるので、ほとんど年中食べられるようになりました。

今日のりんごは、青森県でとれたものです。おいしくいただきます。

令和 7 年 2 月 6 日（木）

飯山学校給食センター

【献立名】ミルクパン 牛乳
香川県産レタスのシチュー
元気サラダ
りんご

《今日の丸亀産の食材》

チンゲン菜 レタス 大根 パセリ キャベツ



【ひと口メモ】

香川県産のレタスについて知ろう

（食文化）

レタスは、日本全国で栽培が行われており、季節によって産地が変わります。春と秋には茨城県産が多く出回り、夏は長野県などの高冷地で栽培されたレタスが多く流通しています。冬には暖かい気候の香川県産などが多くなります。香川県では、1991年頃に、天然由来を中心とした専用肥料と農薬を少なくして栽培する「らりるれ レタス」が誕生しました。

シャキシャキとした歯触りが美味しいレタスは、約95%が水分でそれほど栄養価は高くありませんが、ビタミンCやビタミンE、カリウム、カルシウム、食物繊維などがバランスよく含まれています。サラダで生食にするイメージが強いですが、加熱しても美味しく食べることができます。

今日のシチューに入っているレタスは、丸亀市の農家さんが大切に育ててくれたものです。味わって、残さずいただきましょう。