

令和7年 5月 7日(水) 中央学校給食センター

【献立名】 ごはん 牛乳 豚肉と玉ねぎのしょうが炒め
チンゲン菜のごまドレッシング和え ジャがいものみそ汁



【ひとロメモ】

旬のたまねぎとじゃがいもを味わおう

(食文化)

じゃがいもは1年に2回、春と秋に収穫できるので「二度いも」ともいわれます。春にとれるじゃがいもは「新じゃが」と呼ばれ、皮が薄いので、きれいに洗うと丸ごと料理に使うこともできます。じゃがいもはでんぷんが主な成分ですが、加熱しても壊れにくいビタミンCが多く含まれるので、今日のように加熱していてもビタミンCをしっかりとることができます。

また、玉ねぎは給食に1年中登場していますが、3月から5月が旬で、香川県でもたくさん作られています。この時期にとれる新玉ねぎは、みずみずしく、辛みが少なくてやわらかいという特徴があります。お家では、生のままあえものやサラダで食べるとそのおいしさがよくわかりますよ。また、玉ねぎを包丁で切ったときに出るツーンとしたにおいのもとである硫化アリルという成分は、体の中に入るとアリシンに変わり、血液をサラサラにして生活習慣病を予防する働きがあります。

今日は、みそ汁にじゃがいも、豚肉のしょうが炒めに玉ねぎを入れています。旬の食材を味わいましょう。

令和7年 5月 7日（水） 第二学校給食センター

（献立名） 麦ごはん 牛乳 焼き豆腐のみそそぼろ煮
小えびのから揚げ きゅうりのごま酢あえ



【ひとロメモ】

えびの栄養について知ろう

（食文化）

えびは漢字で「海」に「老」と書きます。それはえびの姿や形が、腰が曲がり、ひげを生やした老人に見えることからだといわれます。そして長寿を願うおめでたい食べ物として、お祝いの料理によく使われます。

さて、栄養面では体をつくるもとのたんぱく質が多く、今日の給食のように殻ごと食べられるものはカルシウムもたっぷりです。漢字ではおじいさんのイメージのえびですが、健康で元気に過ごすための栄養がたっぷりの食べ物なのでしっかりと食べましょう。

令和 7 年 5 月 7 日（水）

飯山学校給食センター

【献立名】 麦ごはん 牛乳
豚肉と玉ねぎの生姜炒め
チンゲン菜のごまドレッシング和え
じゃがいものみそ汁

《今日の丸亀産の食材》

チンゲン菜 葉ねぎ



【ひと口メモ】

旬のじゃがいもについて知ろう

（食事と文化）

じゃがいもを使った料理が給食ではよく登場しますね。じゃがいもは1年中出回っていますが、旬は5月から6月頃と、9月から12月頃の年2回です。日本で主に栽培されているのは、約20種類ありますが、「だんしゃくいも」と、「メークイン」という種類が有名です。

じゃがいもの原産地は、南アメリカのアンデス地方といわれています。日本には、オランダ船によって、インドネシアのジャガタラ、今のジャカルタから伝わってきました。そのため、「ジャガタライも」と名前がつけられ、これが、だんだん変化して「じゃがいも」になったといわれています。

今日は、みそ汁にじゃがいもを使っています。旬のじゃがいもを味わって食べましょう。