

令和7年 5月 13日 (火) 中央学校給食センター

【献立名】 コッペパン 牛乳 鶏肉のガーリック焼き  
ポテトサラダ ABCスープ



【ひと口メモ】

## 丸亀市内産のにんにくについて知ろう

(感謝の心)

にんにくは少し料理に入れるだけで味や香りにアクセントが付き、よりおいしく料理を仕上げることができます。にんにくの特徴的な味や香りは、アリシンという成分によるもので、胃腸を刺激して食欲を増進する効果もあります。給食でもパスタや炒め物など、様々な料理に使っています。

給食に使っているにんにくは全て丸亀市内で生産されたもので、生産者は大畠正樹さんです。1年間で約150kgものにんにくを使いますが、大畠さんが全て育ててくれています。

今日の給食では、鶏肉のガーリック焼きににんにくを使っています。感謝の気持ちをもつて、残さずいただきましょう。

令和7年 5月 13日(火) 第二学校給食センター

(献立名) 米粉パン 牛乳 ジャガイモのチーズ焼き  
ごぼうサラダ キャベツと肉団子のスープ煮



【ひと口メモ】

## キャベツについて知ろう

(食品を選択する能力)

食べ物のクイズです。ヒントを3つ出すので、何の食べ物かあててください。

- ① 1年中ある野菜です。
- ② 冬は甘く、春はやわらかくなります。
- ③ 畑にはモンシロチョウがよく飛んでいます。

答えは「キャベツ」です。

キャベツは1年中お店に並びますが、春に多く出回る「春キャベツ」は、葉のまきが弱く、ふんわりしていて、とても甘いのが特徴です。

「春キャベツ」の時期は、もう終わりかけていますが、キャベツの甘味を味わいながら今日の「キャベツと肉団子のスープ煮」を食べましょう。

令和 7 年 5 月 13 日 (火)

飯山学校給食センター

【献立名】 コッペパン 牛乳  
鶏肉のガーリック焼き  
ポテトサラダ (エッグフリーマヨネーズ)  
ABC スープ

«今日の丸亀産の食材»

きゅうり 玉ねぎ パセリ



【ひと口メモ】

## 食欲が出る食事について知ろう

(心身の健康)

疲れが出て食欲がわからない、という人はいませんか？食欲がない時の食事の工夫として、香辛料やにんにく、しょうが、葉ねぎなどの香味野菜を使ったり、疲労回復効果のある酢を使ったりすると、その香りにつられて食欲が出てきます。

今日の給食に登場している「鶏肉のガーリック焼き」は、丸亀市産のにんにくを使った献立です。食欲がわからず何も食べないと、頭や体のエネルギーがなくなり、ますます疲れてしまします。給食をしっかり食べて、午後からも元気に活動しましょう。