

令和 7 年 5 月 15 日（木） 中央学校給食センター

【献立名】 コッペパン 牛乳 白いんげん豆のシチュー
 キャロットサラダ いりことナッツのオリーブオイルがらめ



【ひとロメモ】

いんげん豆について知ろう

（食文化）

いんげん豆は英語で、キドニービーンズといますが、キドニーとはじん臓という意味で、名前のおりじん臓の形をした豆です。

豆類には芽になる部分と、成長するための栄養となる部分があり、たんぱく質やビタミン、炭水化物が多く含まれています。

新しい命を作り出す力が、ぎっしりつまっているので、豆を食べると、元気をもらえるような気がしますね。

今日はシチューに白いんげん豆が入っています。みなさんの中には、豆が苦手な人もいるかもしれませんが、味わって、残さず食べてくださいね。

令和7年 5月 15日（木） 第二学校給食センター

（献立名） コッペパン 牛乳 春野菜のポトフ
小煮干しとアーモンドの揚げ煮 フルーツポンチ



【ひとロメモ】

アーモンドについて知ろう

（食品を選択する能力）

アーモンドは、種実の一種です。種実とは、植物の種に栄養がたくわえられ、大きくなった部分のことです。種から、芽や根が出て育つために必要な、でんぷんや脂肪、たんぱく質、カルシウム、ビタミン類を含んだ栄養価の高い食べ物です。

アーモンドは地中海沿岸やカルフォルニアでたくさん栽培されていて、日本にもたくさん輸入されています。

日本では小豆島などで少し栽培されています。

「小煮干しとアーモンドの揚げ煮」をよくかんで食べましょう。

令和 7 年 5 月 15 日 (木)

飯山学校給食センター

【献立名】 コッペパン 牛乳

白いんげん豆のシチュー キャロットサラダ

いりことナッツのオリーブオイルがらめ

《今日の丸亀産の食材》

玉ねぎ パセリ



【ひとロメモ】

白いんげん豆について知ろう

(食事と文化)

いんげん豆は江戸時代に隠元というお坊さんが中国から日本に来た時に一緒に持ってきたと言われています。お坊さんの名前をとっていんげん豆と呼ばれるようになったそうです。いんげん豆の中でも白い大きな種類を今日はシチューに使っています。

豆には、体をつくるもとになるたんぱく質やエネルギーのもとになる炭水化物、体の調子を整えるビタミン、そしておなかの調子を整えるのに役立つ食物繊維が豊富に含まれています。栄養たっぷりの豆は世界中で食べられていて、様々な形や色があります。給食でもいろいろな豆が登場します。ぜひ、色や形に注目して味わってみましょう。