令和７年　　５月　21 日（水）　　中央学校給食センター

【献立名】　　えんどうご飯　　牛乳　　鶏肉の和風ソースかけ
小松菜のちりめん和え　　若竹汁　　アーモンド（小・中）

【ひと口メモ】

えんどう豆について知ろう

（食文化）

はじめにクイズをします。グリンピースは、ある豆を若いうちに収穫したものです。ある豆とは次のうちどれでしょう。

①大豆　　②いんげん豆　　③えんどう豆　　（5 秒待つ）

正解は、③えんどう豆です。

えんどうは、熟した豆を乾燥した「えんどう豆」と、若いさやごと食べる「さやえんどう」、やわらかい豆を食べる「グリンピース」の３種類あり、さやえんどうとグリンピースは野菜の仲間、えんどう豆は、豆類です。さやから取り出したばかりの生の「むきえんどう」が手に入るのは、１年のうち、この時期だけです。

今日は、丸亀市内でとれたむきえんどうを使って、えんどうごはんにしています。味わって残さず食べましょう。

令和７年　５月　２１日（水）　　第二学校給食センター

（献立名）　山菜おこわ　　牛乳　　ささみのごま揚げ
そら豆のあま煮　　月菜汁

【ひと口メモ】

山菜を味わおう

（食文化）

新緑の季節になると、野山にはたくさんの山菜が顔を出します。一番に春を告げるのが、「ふきのとう」です。畑やあぜ道に顔を出すのが、「つくし」そして山には「ぜんまい」や「わらび」「たけのこ」「たらの芽」など、春には自然に生えている山菜がいっぱいあります。みなさんは野山を歩いてこれらの山菜をみつけたことはありますか。

今日の給食には、「たけのこ」と「わらび」を使った山菜おこわが登場しています。自然の恵みに感謝し、今が旬の山菜を味わって食べましょう。

令和　7 年　5 月 21 日（水）　　飯山学校給食センター

【献立名】　ごはん
牛乳　かつおの黒潮ソースかけ
チンゲン菜とたくあんのごま和え　わかたけ汁

≪今日の丸亀産の食材≫
チンゲン菜　葉ねぎ

【ひと口メモ】

初がつおを味わおう

（食文化）

かつおにまつわる俳句、

『目に青葉　　山ほととぎす　　初がつお』

という句にあるように、野山が青葉に包まれる４月から５月は「初がつお」のおいしい時期です。

初がつおは脂肪が少なく身がやわらかいので、高知県の郷土料理として有名な「たたき」にすると、さっぱりとした風味があじわえます。ほかにも、さしみ、照り焼き、角煮などにして食べられます。

今日の給食は、角切りのかつおを、しょうがとしょうゆで下味をつけて、から揚げにし、黒砂糖とねり梅で作った黒潮ソースをからめています。

今が旬のかつおをよく味わって食べましょう。