

令和7年 5月 28日(水) 中央学校給食センター

【献立名】 ご飯 牛乳 かつおの黒潮ソースかけ
小松菜とたくあんのごま和え にら玉汁



【ひと口メモ】

旬の魚 かつおをあじわおう

(食文化)

かつおにまつわる俳句に「目に青葉、山ほととぎす、初がťお」の句があるように野山が青葉に包まれる、4月から5月が「初がťお」のおいしい時期です。

初がť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、角煮などにします。かつおは、体や血液を作るもとになるたんぱく質や鉄分が豊富に含まれています。

今日の給食は、角切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て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。

令和7年 5月 28日(水) 第二学校給食センター

(献立名) ごはん 牛乳 かつおの黒潮ソースかけ
小松菜とコーンのあえもの にら玉汁



【ひとロメモ】

旬の魚 かつおを味わおう

(食文化)

かつおにまつわる俳句に「目に青葉、山ほととぎす、初がťお」の句があるように野山が青葉に包まれる、4月から5月が「初がťお」のおいしい時期です。

初がť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、さっぱりとして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て黒砂糖と梅で作った黒潮ソースをからめています。

今が旬のかťおをよく味わって食べましょう。

令和 7年 5月 28日 (水)

飯山学校給食センター

【献立名】 えんどうごはん

牛乳 鶏肉の和風ソースかけ

小松菜のごまドレッシング和え

ふしめん汁 (小・中) さつまいもチップス

《今日の丸亀産の食材》

えんどう豆 葉ねぎ 小松菜

チンゲン菜 大根 玉ねぎ



【ひと口メモ】

えんどう豆について知ろう

(感謝の心)

えんどう豆は今が旬の野菜で、別名「グリーンピース」とも呼ばれます。皮がついたまま食べる「キヌサヤ」や「スナップエンドウ」などもえんどう豆の仲間です。

小さくて丸い形がかわいらしいえんどう豆には、ミネラルやビタミン類が多く含まれ、疲れをとる働きがあります。小さなえんどう豆ですが、栄養たっぷりです。

今日のえんどう豆は丸亀市で育てられたものです。富熊小学校と飯山北小学校の2年生のみなさんが、給食のためにえんどう豆を1粒1粒ていねいにさやから取り出してくれました。

えんどう豆の生産者の方々と、調理に携わってくれた皆さんに感謝していただきましょう。