

令和7年 7月 17日(木) 中央学校給食センター

【献立名】 黒糖パン 牛乳 ゴーヤチャンプルー
キャベツと肉団子のスープ ミニトマト (小・中)
さつまいもチップス (小・中)



【ひとロメモ】

旬の野菜、ゴーヤを味わおう

(食文化)

今日の給食には、旬の野菜ゴーヤを使っています。ゴーヤは、別名「にがうり」とも呼ばれて、その名の通り苦味があり、表面はでこぼことした形をしています。

ゴーヤには苦味がありますが、塩水につけたり、ゆでたり、油を使って調理すると苦味が和らぎます。今日はゴーヤチャンプルーにしています。チャンプルーとは、沖縄の言葉で「ごちゃ混ぜ」という意味で、豚肉や野菜、豆腐、卵を炒めた、沖縄県の郷土料理です。

ゴーヤには、ビタミンCが特に多く含まれており、苦味は食欲を増進させる働きがあるといわれています。夏が旬の野菜ゴーヤを味わって食べましょう。

令和7年 7月 17日(木) 第二学校給食センター

(献立名) 黒糖パン 牛乳 キャベツと肉団子のスープ煮
ゴーヤチャンプルー 【小中】ミニトマト ヨーグルト



【ひとロメモ】

ゴーヤの栄養について知ろう

(食品を選択する能力)

今日のゴーヤは夏が旬の野菜です。ほかの名前は、「にがうり」「つるれいし」ともいいます。ゴーヤの栄養は、ビタミンCが非常に多く、加熱調理をしても減らないのが特徴です。ビタミンCには、病気などから体を守る力を高めてくれる働きもあります。ただ、その強力なビタミンCをふくむゴーヤは苦いのも特徴のひとつです。

そこで今日の給食では、ゴーヤを薄く切って塩もみして、苦味を減らすようにしました。また、豚肉やちくわ、たまねぎなどの野菜と一緒にあわせて食べやすいようにしているので、ゴーヤが苦手な人も少しでも食べてみましょう。

令和 7 年 7 月 17 日 (木)

飯山学校給食センター

【献立名】 黒糖パン 牛乳

ゴーヤチャンプルー キャベツと肉団子のスープ

(小・中) ミニトマト、さつまいもチップス

《今日の丸亀産の食材》

ゴーヤ 玉ねぎ

キャベツ チンゲン菜



【ひとロメモ】

旬のゴーヤについて知ろう

(食文化、健康によい食事のとり方)

ゴーヤは「にがうり」ともいわれ、深い緑色といぼが、特徴です。原産地は熱帯アジアで、インドや中国では古くから薬の効果があるとして大事にされてきました。日本には江戸時代に伝わってきました。独特の苦味と抗酸化作用をもち、免疫力を高めてくれるので、病気になりにくくしてくれます。

ゴーヤに含まれるビタミンCは、量が多いうえに、熱を加えて料理しても、壊れにくいというよい点があります。

今日は旬のゴーヤを使ったゴーヤチャンプルーです。おいしくいただきます。