

令和7年 11月 12日(水) 中央学校給食センター

【献立名】 さつまいもごはん 牛乳 鶏肉の和風ソースかけ
昆布和え えのきのみそ汁



【ひとロメモ】

さつまいもの栄養について知ろう

(心身の健康)

「さつまいも」などのいも類は、どれもでんぷんが多く、エネルギーのもとになるため「3つの色のグループ」では、米やパンと同じ黄色のグループに分類されます。また、いも類には、ビタミンCやカリウム、食物繊維も多く、野菜が不足する時期には「野菜代わり」に上手に取り入れていきたい食品です。

中でも「さつまいも」は、甘味が強く料理に使うと自然な甘味がおいしさを引き立てます。また、蒸してふかしいもにしたり、つぶしてお菓子にしたりすることもできます。

これから、さつまいもがおいしい時期です。今日はさつまいもごはんにしました。いろいろな食べ方に挑戦してみましょう。

令和7年 11月 12日(水) 第二学校給食センター

(献立名) さつまいもごはん 牛乳 ささみのレモンソース
食べて菜のごまドレッシングあえ えのきのみそ汁



【ひとロメモ】

さつまいもの栄養について知ろう

(心身の健康)

「さつまいも」などのいも類は、どれもでんぷんが多く、エネルギーのもとになるため3つの色のグループでは米やパンと同じ黄色のグループに分類されます。とはいえ、いも類には、ビタミンCや食物繊維も多く、野菜が不足する時期には「野菜代わり」に上手に取り入れていきたい食品です。

中でも「さつまいも」は甘味が強く料理に使うと自然な甘味がおいしさを引き立てます。また、蒸して「ふかしいも」にしたり、つぶしてお菓子にしたりすることもできます。

これからがおいしい時期です。いろいろな食べ方に挑戦してみましょう。

令和 7 年 11 月 12 日（水）

飯山学校給食センター

【献立名】 さつまいもごはん

牛乳 鶏肉の和風ソースかけ

キャベツの昆布あえ えのきのみそ汁

《今日の丸亀産の食材》

にんにく 葉ねぎ きゅうり

小松菜 キャベツ



【ひとロメモ】

旬のさつまいもについて知ろう

（健康によい食事のとり方）

さつまいもは、9月から11月ごろが旬の食べ物で、この時期がいちばん甘くておいしい季節です。さつまいもには、食物繊維がたっぷり含まれていて、おなかの調子を整えてくれます。また、ビタミンCも多いので、病気になりにくい体づくりにも役立ちます。

さつまいもは、甘味が強く、料理に使うと自然な甘さがおいしさを引き立てます。蒸してふかしものにしたり、つぶしてスイートポテトなどのお菓子にしたりすることもできます。今日は、旬のさつまいもを使ったさつまいもごはんです。秋の恵みに感謝して、残さずおいしくいただきましょう。