

令和7年 12月 9日(火) 中央学校給食センター

【献立名】 さぬきの夢パン りんごジャム(小・中) 牛乳 みそバーグ
ポテトサラダ 冬野菜たっぷりスープ



【ひとロメモ】

丸亀の冬野菜を味わおう

(感謝の心)

今日の給食には、冬が旬の野菜がたくさん入っています。

冬が旬の野菜は、大地の栄養分をたっぷり含み、太陽の恵みを受けて大きく育つものが多いです。小学2年生のみなさんが大切に育てている冬野菜も太陽の光をあびて大きく育っていることでしょう。

今日の給食に入っている冬野菜の、かぶ、白菜、レタスは、どれも丸亀市内でとれた野菜です。

寒い中、毎日農家の方がていねいに育ててくれた、愛情たっぷりの野菜です。感謝の気持ちをもって、いただきましょう。

令和7年 12月 9日(火) 第二学校給食センター

(献立名) 黒糖パン 牛乳 ポトフ
小いわしのフライ ブロッコリーサラダ



【ひとロメモ】

ブロッコリーについて知ろう

(食品を選択する能力)

ブロッコリーはカリフラワーと同じアブラナ科でキャベツの仲間です。ビタミンCがレモンの約2倍で、カロテンや鉄分もたくさん含まれています。とても栄養価の高い野菜です。

香川県ではおもに11月から5月に出荷されており、その生産量は年々増加傾向です。

今日のブロッコリーは丸亀市でとれたものです。

旬の野菜をおいしくいただきましょう。

令和 7 年 12 月 9 日（火）

飯山学校給食センター

【献立名】

さぬきの夢パン （小・中）りんごジャム
牛乳 みそバーグ ポテトサラダ
冬野菜たっぷりスープ

《今日の丸亀産の食材》

葉ねぎ かぶ根 レタス
白菜 チンゲン菜



【ひとロメモ】

冬野菜の栄養について知ろう

（食文化、心身の健康）

冬に旬を迎える野菜は、大地の栄養をたっぷり吸いこみ、太陽の光をしっかりと浴びて育ったものが多いです。小学2年生のみなさんが大切に育てている冬野菜も、きっと太陽の光をたくさん受けて、元気に大きく育っていることでしょう。

冬野菜には、食物繊維やビタミン、そしてカリウムなどのミネラルが多く含まれています。これらは、おなかの調子を整えてくれたり、病気にかかりにくい体を作ってくれたりします。また、冬の野菜は、寒さに負けないように育つため、甘みが強くておいしいのも特徴です。

今日の給食には、丸亀市で育てられたかぶや白菜など、冬が旬の野菜がたくさん入っています。おいしい冬野菜をしっかりと食べて、寒い冬も元気に過ごしましょう。