

令和 7 年    12 月   15 日（月）    中央学校給食センター

【献立名】    発芽玄米ごはん    牛乳    さばの幽庵焼き  
小松菜のアーモンド和え    寄せ鍋汁



【ひとロメモ】

## 丸亀市産の春菊を味わおう

（食事の重要性）

今日の寄せ鍋汁の中には、春菊という野菜が入っています。その名の通り、菊の仲間、実は花も咲きます。菊の花は秋に咲きますが、春菊は春に花を咲かせることから、春の菊ということで春菊という名前が付けました。

春菊は香りが良く、料理のアクセントとして鍋料理に使われることが多い野菜です。今日の給食では寄せ鍋汁に入れています。

今日の春菊は、丸亀市の農家さんが育ててくれたものです。葉がやわらかくて、香りもよいおいしい春菊を味わっていただきましょう。

令和7年 12月 15日(月) 第二学校給食センター

(献立名) 麦ごはん 牛乳 さばの香味焼き  
百花のごまドレッシングあえ かきたま汁



【ひとロメモ】

## おいでまいについて知ろう

(勤労と感謝)

給食では、香川県オリジナル品種の「おいでまい」を使っています。

名前の由来は「香川県で生まれた新しいお米を多くの人に食べてほしい、また食べに来てほしい。」と願いをこめて、やわらかい讃岐弁で表現しています。

さて、最近のニュースで話題になっているお米の値段ですが、給食のお米も昨年から上がっています。今月からさらに値上がりして、昨年の2倍になっています。

給食の量は、みなさんの成長にあわせて栄養の計算をして出しています。食べることで必要な栄養がとれますが、残るとみなさんの栄養が不足することはもちろん、ごみとなり、食品ロスになります。

体にとって必要な栄養をしっかりと、寒い季節を元気に過ごしましょう。

令和 7 年 12 月 15 日 (月)

飯山学校給食センター

【献立名】

発芽玄米ごはん 牛乳 さばの幽庵焼き  
小松菜のアーモンドあえ 寄せ鍋汁

《今日の丸亀産の食材》

小松菜 キャベツ  
チンゲン菜 葉ねぎ



【ひとロメモ】

## 春菊について知ろう

(食文化、感謝の心)

春菊は、冬から春先にかけて出回る野菜です。お鍋には欠かせない食材の一つとして、今の時期お店でもよく見かけますね。

春菊は、菊の花に似た独特の香りをもっています。この香りには、胃腸を元気にする働きや消化をすすめる働きがあります。また、栄養面では、骨や歯をじょうぶにするカルシウム、貧血を予防する鉄、皮膚を健康に保つビタミンA、疲れを癒すビタミンB2が豊富です。

今日の寄せ鍋汁には、春菊が入っています。地元の生産者に感謝して、味わって食べましょう。