

令和7年 12月 19日（金） 中央学校給食センター

【献立名】 麦ごはん 牛乳 鮭の照り焼き ほうれんそうとたくあんのごま和え
冬の月菜汁



【ひとロメモ】

ほうれんそうについて知ろう

（食品を選択する能力）

今日の和え物には、ほうれんそうが入っています。

スーパーに行けば一年中手に入るほうれんそうですが、本来の旬は秋から冬にかけてです。この時期は栄養価が高くなり、夏に収穫されたほうれんそうと比べると、含まれているビタミンCとカロテンの量は3倍にもなります。

また、寒くなってくると寒さから自分の身を守るために養分を蓄えるため、甘く、おいしくなります。

今日のほうれんそうは、丸亀市の農家さんが育ててくれました。地元のおいしいほうれんそうをいただきましょう。

令和7年 12月 19日(金) 第二学校給食センター

(献立名) 麦ごはん 牛乳 高野豆腐の卵とじ
小松菜のごまドレッシングあえ 小煮干しとアーモンドのあげ煮



【ひとロメモ】

高野豆腐を味わおう

(健康によい食事のとり方)

今日は高野豆腐の卵とじが出ています。

高野豆腐は、和歌山県の高野山でお坊さんが作り始めたので、この名前がつきました。冬の寒い凍りつくような夜、豆腐を外に出しておいたら、凍っていたことから別の名前を凍り豆腐ともいいます。

高野豆腐は、筋肉など体をつくるもとになるたんぱく質や丈夫な骨をつくるもとになるカルシウムが多く、とても健康によいたべものです。高野山で生まれた栄養価の高い高野豆腐をしっかり食べて、丈夫な体を作りましょう。

令和 7 年 12 月 19 日（金）

飯山学校給食センター

【献立名】

麦ごはん 牛乳 鶏肉の照り焼き
ほうれん草とたくあんのごまあえ
冬の月菜汁 みかん

《今日の丸亀産の食材》

ほうれん草 チンゲン菜
大根 葉ねぎ



【ひとロメモ】

丸亀市産のほうれん草について知ろう

（食文化、感謝の心）

今日は、飯山北小学校のリクエスト献立です。旬のおいしいものを食べて元気になってほしい、という思いをこめて、6年生が考えてくれました。ほうれん草や白菜、みかんなど旬の食べ物がたくさん入っていて、とてもおいしそうですね！

今日の給食のほうれん草は、丸亀市で育てられたものです。ほうれん草は、冬が旬の野菜で、寒さが強くなるこの時期に甘みが増して、一番おいしくなります。

また、ほうれん草は、緑黄色野菜の中でも栄養価がとても高く、体の中で血をつくるものになる「鉄」や風邪の予防に役立つ「ビタミンC」などの栄養素がたくさん含まれています。

今日は、旬のほうれん草を使った「ほうれん草とたくあんのごまあえ」です。生産者の方に感謝して、よく味わっていただきましょう。