

令和8年 1月13日(火) 中央学校給食センター

【献立名】 コッペパン 牛乳 香川県産冬野菜のシチュー  
れんこんサラダ ココアワッフル(小・中)



【ひと口メモ】

## 金時にんじんについて知ろう

(食文化)

鮮やかな赤色が特徴の金時にんじんは、冬が旬の野菜です。江戸時代に中国から伝わったといわれ、スーパー・マーケットでよく見かける西洋にんじんに比べてやわらかく、甘いのが特徴です。

実は、香川県が金時にんじんの生産量日本一だということを知っていますか？主な産地は、観音寺市とおとなりの坂出市で、全国の流通量の約8割を占めています。

赤い鮮やかな色と甘さが、おせち料理には欠かせないので、おせち料理のシーズンには大阪や京都へも出荷されています。香川県では、郷土料理のしつぼくうどんやお正月料理のあんもち雑煮に使われます。

今日は、シチューに入れています。味わって食べましょう。

令和8年 1月 13日(火) 第二学校給食センター

(献立名) コッペパン 【小中】メープルジャム 牛乳  
ポークビーンズ ひじきとツナのサラダ  
いりことアーモンドのオリーブオイル



【ひと口メモ】

## 大豆の栄養を知ろう

(食品を選択する能力)

大豆は、たんぱく質という栄養素が多く含まれており、主に体をつくる赤の食べ物です。大豆は豆の仲間ですが、肉や魚と同じようにたんぱく質が多く含まれているので「畑の肉」と呼ばれています。

また、大豆には、たんぱく質だけでなく、骨や歯を強くするカルシウム、血のもとになる鉄分などを多く含んでいます。

今日はポークビーンズに大豆をたっぷり入れています。

残さず、いただきましょう。

令和 8 年 1 月 13 日 (火)

飯山学校給食センター

【献立名】

コッペパン 牛乳 香川県産冬野菜のシチュー  
れんこんサラダ (小・中) ココアワッフル

《今日の丸亀産の食材》

チンゲン菜 レタス ジャガイモ  
大根 パセリ



【ひと口メモ】

## 金時にんじんについて知ろう

(食文化)

金時にんじんは、12月～1月にかけて旬を迎える冬野菜で、普通のにんじんに比べて、鮮やかな赤色をしているのが特徴です。この赤色には、体に良いとされる成分が多く含まれているだけでなく、縁起の良い色として昔から大切にされてきました。そのため、金時にんじんは、お正月料理やおめでたい行事の料理に欠かせない食材として使われてきました。

金時にんじんは、昔、京都などの地域で栽培が盛んだったことから、「京にんじん」と呼ばれていた時期もあります。しかし現在では、香川県の坂出市や観音寺市で主に栽培されており、生産量は全国で第1位となっています。

今日の給食は、金時にんじんの入った香川県産冬野菜のシチューです。今が旬の金時にんじんを味わって食べましょう。