

令和 8 年 1 月 15 日 (木) 中央学校給食センター

【献立名】 コッペパン (城辰小・郡家こども園・幼稚園は揚げパン) チョコ大豆バター (小・中)
牛乳 白菜と肉団子のスープ 五目サラダ ぽんかん



【ひとロメモ】

ぽんかんについて知ろう

(心身の健康)

今日の給食のみかんは、ぽんかんという種類です。ぽんかんはインド北部が原産地で、日本へは明治時代に伝わり、育てられるようになりました。年間収穫量はお隣の愛媛県が全国 1 位の産地になっています。

うんしゅうみかんより一回り大きいみかんですが、皮を手でむくことができ、うす皮もそのまま食べることができます。

ビタミン C が多く含まれていて、風邪の予防に効果があります。

ぽんかんの旬は 1 2 月ごろから始まり、2 月頃にピークを迎えます。今がちょうどおいしい時期ですね。

甘くておいしいぽんかんを味わっていただきましょう。

令和8年 1月 15日（木） 第二学校給食センター

（献立名） セルフドッグ 牛乳 クラムチャウダー オレンジ



【ひとロメモ】

丸亀市の交流都市、ガダルルーペ市があるアメリカの料理について知ろう

（食文化）

「チャウダー」は、魚介類、じゃがいも、ベーコンなどを入れたアメリカ合衆国のスープです。アメリカは移民の国なので、イギリス移民の多かったボストンでは生クリームを加えて、白い色のクリームスープ味、イタリア移民の多かったマンハッタンでは、トマトを加えた赤色のトマト味といった具合に、味付けや加える具材が違います。日本では、白いクリームスープに仕上げたものが一般的です。

クラムは、英語の「クラム」で二枚貝のことです。アメリカのチャウダーには、はまぐりに似たホンビノスガイを使うことが多いようですが、日本では代わりとしてはまぐりやあさりを使います。

今日は、あさりを使っています。あしりは、鉄分をおおく含み、貧血予防にいい食べ物です。日本でもなじみのあるチャウダーを味わっていただきましょう。

令和 8 年 1 月 15 日（木）

飯山学校給食センター

【献立名】

コッペパン（飯山中学校 3 年：きなこ揚げパン）
（小・中 1・2）チョコ大豆バター 牛乳
白菜と肉団子のスープ 五目サラダ ぽんかん

《今日の丸亀産の食材》

小松菜 にんじん



【ひと口メモ】

旬の果物、ぽんかんについて知ろう

（食文化）

ぽんかんは、みかんにとっても似ていますが、頭の部分が突き出ており、お尻の部分がへこんだ形をしています。みかんや他の柑橘類に比べて、酸味が少なくまろやかな甘味があり、粒が大きいのが特徴です。

さて、ここでクイズです。ぽんかんが生まれた国はどこでしょう？

- ① インド ② アメリカ ③ 日本 （5 秒ほど待って答えを言って下さい。）

答えは①のインドです。ぽんかんは、かつてインドにあった「プーナ（poona）」と呼ばれる地域で生まれたといわれています。この地名に由来する「ぽん」と、柑橘類を表す「かん」を合わせて「ぽんかん」と名付けられました。ぽんかんだけでなく、レモンやオレンジ、みかんなどの柑橘類は、どれもインドで生まれたといわれており、そこで生まれたものがさまざまな種類に分かれ、世界中に広まりました。

今日の給食に出ているぽんかんは、日本でとれたものです。今が旬のぽんかんをおいしくいただきましょう。