

令和 8 年 1 月 19 日（月） 中央学校給食センター

【献立名】 わかめごはん 牛乳 鶏肉の照り焼き
 ブロッコリーサラダ 豚汁



【ひとロメモ】

ブロッコリーの生産、出荷について知ろう

（感謝の心）

香川県はブロッコリーの生産が盛んに行われています。香川県のブロッコリーの多くは、県外に出荷され、品質、味がとても優れていると他の県から評価を受けています。

農家の方は朝 3 時頃からブロッコリーを収穫し、集荷場へ持って行き、箱詰めしていきます。この箱詰めの方法が独特で、ダンボールにビニール袋を入れて、水分を吸収するマットを敷き、ブロッコリーを入れていきます。その上から氷を入れて、冷凍庫で二日から三日冷やして出荷します。このような方法をとることでブロッコリーを完全に凍らせ、県外に出荷する時も鮮度を保ったまま、お店に出すことができます。

今日のサラダには、今が一番おいしいブロッコリーをたくさん使っています。生産や出荷に携わってくださった方々に感謝して残さずいただきましょう。

令和8年 1月 19日(月) 第二学校給食センター

(献立名) 麦ごはん 牛乳 ししゃものいそべ揚げ
七日炊きごぼう とり野菜



【ひとロメモ】

石川県の郷土料理を知ろう

(食文化)

2年前の元旦、能登半島地震が発生し、丸亀市の親善都市の七尾市も大きな被害を受けました。

学校給食では、毎年1月に石川県七尾市の郷土料理を取り入れています。給食を通して七尾市をはじめ石川県のことを知り、地震や復興に向けて私たちができることを考える機会にしてもらえたらと思います。

「七日炊きごぼう」は、七尾市で昔から食べられてきた料理のひとつです。七尾市は、「沢野ごぼう」と名付けられた能登野菜の1つの産地としても有名です。その太い沢野ごぼうを大きく切って、七日間コトコト煮て出来上がるのが「七日炊きごぼう」です。

「とりやさい」は、石川県のなべ料理です。とり野菜の「とり」は、中に入っている鶏肉のことではなく、「野菜の栄養をとる」という意味でつけられたそうです。

石川県の復興を願いながら、今日の給食をいただきましょう。

令和 8 年 1 月 19 日 (月)

飯山学校給食センター

【献立名】

わかめごはん 牛乳 鶏肉の照り焼き
ブロッコリーサラダ 白菜のみそ汁

《今日の丸亀産の食材》

キャベツ 白菜 葉ねぎ



【ひとロメモ】

飯野小学校のリクエスト献立をおいしく食べよう

(食事の重要性、感謝の心)

今日の給食は、飯野小学校の 6 年生が考えてくれました。テーマは「和食を味わおう」です。主食、主菜、副菜、汁物の 4 品がそろったバランスのよい献立ですね。

献立を考えるときは、ごはんやパンなどの主食、魚や肉、卵料理の主菜、野菜やきのこ、海藻を使った副菜をそろえることで、黄・赤・緑の 3 つのグループの食べものがそろい、自然と栄養バランスのよい献立をたてることができます。また、旬の食べ物をふんだんに使うことで、季節感を感じることができるだけでなく、旬の野菜からもたくさんの栄養を摂ることができます。そして、食べる人のことを考えながら、組み合わせていく事もとても大切なことです。

献立を考えてくれた人に感謝して、いただきましょう。