

令和8年 2月 13日(金) 中央学校給食センター

【献立名】 ほたてごはん 牛乳 白身魚の香味揚げ ほうれんそうとコーンの和え物  
じゃがいものみそ汁 昆布大豆(小・中)



【ひとロメモ】

## 北海道の料理を味わおう

(食文化)

今日の給食は北海道でよく食べられる食材をたくさん使いました。5年生は社会科で北海道の農業や暮らしについて習いましたね。北海道の料理は、伝統的な日本料理の影響を受けることが少なく、食材料に簡単な調理を加えただけという、素材の良さを生かした料理が多いようです。

北の海で養殖が盛んに行われているほたて貝は、冷凍されたものが1年中食べられますが、旬は今ごろの季節です。ほたての他にも、北海道の特産物である「とうもろこし」や「じゃがいも」を使って調理しました。

寒くて雪の多い北海道の食材を味わいましょう。

令和8年 2月 13日(金) 第二学校給食センター

(献立名) チキンカツカレーライス 牛乳 ひじきのマリネ



【ひとロメモ】

## 頭を働かせるための食事を知ろう

(心身の健康)

受験生にとってはラストスパートの時期ですね。試験やテストの日には、どんな食事をしたらよいでしょうか。

試験や勉強を頑張る時、体の中でよく働く場所は、脳です。脳のエネルギー源となるのはごはん、パン、麺などの炭水化物です。まずは、しっかり炭水化物をとりましょう。

また、しっかり食べてほしいのが、朝ごはんです。朝ごはんを食べることで、体温が上がり、集中力も高まります。しかし、消化の悪い揚げ物などを食べると消化吸収に時間がかかり、眠たくなってしまいますので、試験当日はなるべく消化のよい食べ物を食べましょう。

ただし、試験やテストの日だけ特別な食事をするのではなく、ひごろからごはんやパンなどの炭水化物をしっかりとり、朝ごはんを欠かさずとる習慣をつけるようにしましょう。

令和 8年 2月 13日 (金)

飯山学校給食センター

【献立名】

ほたてごはん 牛乳 白身魚の香味あげ  
ほうれん草とコーンのあえもの  
じゃがいものみそ汁 (小・中) 昆布大豆

《今日の丸亀産の食材》

にんじん にんにく ほうれん草  
キャベツ チンゲン菜 葉ねぎ



【ひと口メモ】

## 北海道の料理を味わおう

(食文化)

今日は、北海道でよく食べられている食材を給食にたくさん使っています。5年生は、社会科で北海道の農業や人々の暮らしについて学びましたね。

北海道の料理の特徴は、自然の中で育った食材の味を大切にしていることです。魚や野菜、牛乳やチーズなど、北海道でとれた新鮮な食材を生かし、手をかけすぎないシンプルな料理が多くみられます。

また、北の海で養殖が盛んなほたては、冷凍されたものが1年中食べられていますが、旬は今ごろの季節です。

今日の給食では、ほたての他にも北海道の特産物である「とうもろこし」や「じゃがいも」が登場しています。北海道の料理を味わって食べましょう。