

令和 8 年 2 月 25 日 (水) 中央学校給食センター

【献立名】 白菜うどん 牛乳 金時豆のかき揚げ ひじきとじゃこのサラダ  
Ⓜアーモンド



【ひとロメモ】

## 旬の白菜を味わおう

(感謝の心)

白菜はキャベツと同じアブラナ科の野菜です。原産は地中海沿岸とされていますが、中国で今から 1400 年前の、7 世紀ごろに最初の白菜の形が誕生したといわれています。日本には、江戸時代末期にやってきたそうで、本格的に作られるようになったのは今から約 120 年程前と比較的新しい野菜です。

白菜は 1 株が 80 枚から 100 枚の葉でできています。これだけたくさんの葉でおおわれているのは、冬の寒さに負けないように白菜自身が身を守るためなのです。そして、寒さにたえた内側の葉では甘味の成分が増していくので、寒さの厳しい今が甘く、おいしい時期です。

今日の白菜は、丸亀市内の農家さんが寒い日も畑に出て、大切に育ててくれました。感謝の気持ちで「白菜うどん」をおいしくいただきましょう。

令和8年 2月 25日(水) 第二学校給食センター

(献立名) ひじきごはん 牛乳 ししゃものいそべ揚げ  
海藻サラダ 白菜のみそ汁 みかんクレープ



【ひとロメモ】

## カルシウムをたくさんとれる給食

(社会性)

今日は西中学校のリクエスト献立です。

献立を組み合わせた理由は、日本人の生活ではカルシウムを含む食品が足りていないと聞いたことがあるので、「ししゃも」など骨ごと食べる魚や海藻をこんだてに入れることで、不足がちなカルシウムを補えると思ったからです。

カルシウムの働きは、骨や歯をつくる材料になるだけでなく、筋肉の収縮や血液を固める働きなど、生命維持のために欠かせない役割があります。

今日の給食で、1日に必要なカルシウムの量は、男子で50%、女子で60%とれています。

残さずしっかりいただきましょう。

令和 8年 2月 25日 (水)

飯山学校給食センター

【献立名】

白菜うどん 牛乳 ちくわの磯辺あげ  
ひじきとじゃこのサラダ (中) アーモンド

《今日の丸亀産の食材》

にんじん 葉ねぎ にんにく



【ひとロメモ】

## 旬の白菜について知ろう

(食文化)

白菜は、冬の鍋料理などに欠かせない食材の一つです。11月から2月頃に旬を迎え、今の時期は甘みが増して、とてもおいしい野菜です。

白菜の大部分は水分でできていて、なんと約95%が水分です。そのため、みずみずしくてやわらかく、低カロリーな野菜です。また、白菜にはビタミンCや食物繊維が含まれていて、風邪の予防やおなかの調子を整えてくれる働きがあります。

さらに、白菜は味にクセが少なく、ほかの食材との相性も良いので、煮物や炒め物、和え物、鍋料理、スープなど、どんな料理ともよく合います。

今日は、丸亀市産の白菜を使った「白菜うどん」です。旬の白菜をおいしくいただきますよう。