

令和8年 3月 5日 (木) 中央学校給食センター

【献立名】 コッペパン (中3はセレクト揚げパン) りんごジャム (小・中)
牛乳 ポトフ 元気サラダ 小煮干しとアーモンドのいり煮



【ひとロメモ】

手をしっかり洗おう

(心身の健康)

みなさん、食事の手洗いは、きちんとできていますか？手はきれいに見えても目に見えないばい菌がたくさんついてます。特に今日のようなパンの給食の日は手を使って食べるので、手を丁寧に洗って清潔にしておくことが大切です。手洗いがきちんとできたかどうか、手洗いのチェックをしてみましょう。

- ①石けんをよく泡立てましたか？
- ②指先、指の間、手のひらと甲、手首まできちんと洗いましたか？
- ③水であわをしっかりと洗い流しましたか？
- ④きれいなハンカチでふきましたか？

手洗いをきちんとして食事をするように心がけましょう。

令和8年 3月 5日(木) 第二学校給食センター

(献立名) コッペパン 牛乳 小いわしのフライ
元気サラダ ポークビーンズ



【ひとロメモ】

香川県産のパセリを味わおう

(感謝の心)

今日の給食では、ポークビーンズの中にパセリが入っています。

パセリは、香川県でたくさん作られている野菜です。香川県の温暖な気候で作られたパセリは、西日本有数の産地として知られ、特に東かがわ市で作られたパセリは「大内パセリ」という名前で売り出され、市場関係者からも品質が良いと評価を得て、トップクラスのブランドとなっています。

香川県産のパセリが出回る時期は、11月～7月まで、冬場でも暖かいハウスの中で栽培されており、栄養もビタミンや鉄分、カルシウムが豊富で、みなさんにもぜひ食べてほしい野菜の一つです。

パセリは細かく刻んで煮込んだ料理の味をおいしくさせてくれる野菜です。

令和 8年 3月5日(木)

飯山学校給食センター

【献立名】

コッペパン(中3:ピザトースト)
(小・中1・2)りんごジャム
牛乳 春野菜のポトフ 元気サラダ
小煮干しとアーモンドの炒り煮

《今日の丸亀産の食材》

キャベツ チンゲン菜 パセリ



【ひと口メモ】

春野菜の栄養について知ろう

(心身の健康)

春にとれる野菜は、寒い冬を乗り越えて育つため、体を元気にしてくれる栄養がたっぷり入っています。特に、ビタミンやミネラル、食物繊維などが多く含まれており、これらは、おなかの調子を整えてくれたり、病気にかかりにくい体を作ってくれたりします。

また、春野菜には豊かな香りと特有の苦みのある野菜が多いのも特徴です。例えば、菜の花やふきなどは、春ならではのほろ苦さを楽しむことができます。

今日の給食では、春に旬を迎える野菜のじゃがいもやキャベツ、玉ねぎ、パセリを使った「春野菜のポトフ」が登場しています。今しか食べられない春野菜を味わって食べましょう。