

令和8年 3月 13日(金) 中央学校給食センター

【献立名】 親子丼 牛乳 百花のごまドレッシング和え きなこビーンズ



【ひとロメモ】

百花について知ろう

(食文化)

「百花」は香川県で作られる野菜で、「たかな」の一種です。香川県の東の方では、一万円の「万」に葉っぱの「葉」と書いて「万葉」、西の方では、百円の「百」に「花」と書いて、「百花」と呼ばれています。「万葉」も「百花」も摘んでも摘んでも、次々に葉っぱができることからこの名前がついたそうです。

冬のきびしい寒さにも負けずに葉をつける「百花」は、野菜が育ちにくい冬の貴重な栄養源として大切に食べられてきました。みなさんも「百花」をしっかり食べて寒さに負けないようにしましょう。

令和8年 3月 13日(金) 第二学校給食センター

(献立名) ごはん 牛乳 さけのてりやき
切干大根とほうれんそうのごまあえ 豚汁 ココアワッフル



【ひとロメモ】

和食のリクエスト献立を味わおう

(食事の重要性)

今日の献立は、城西小学校のリクエスト献立です。

献立の内容は、栄養バランスがよく、みんなが食べやすい和食の献立になるように考えてくれました。選んだ理由を紹介します。ごはんは日本の食事の基本で主食としてエネルギーをしっかりとることができます。さけは、たんぱく質が豊富で体をつくるもとになります。主食、副菜、汁物などがそろっていて、栄養も味も楽しめる給食になると考えました。

さけの種類、希望はみんなに人気の「オリーブサーモン」でしたが、値段が高いため予算の関係で、「トラウト」という品種を使っています。トラウトも脂身があり、おいしいです。

そしてデザート「ココアワッフル」を希望した人が多くいたことから、今回、とりいれました。

みんなでおいしく楽しく食べてくださいね。

令和 8年 3月 13日 (金)

飯山学校給食センター

【献立名】

麦ごはん 牛乳 豚肉の豆板醬ソース
ひじきとツナのサラダ 白菜と豆腐のスープ
青りんごゼリー

《今日の丸亀産の食材》

葉ねぎ キャベツ
チンゲン菜 にんにく



【ひと口メモ】

リザーブ給食について知ろう、楽しく食べよう

(食品を選択する能力、社会性)

今日、小学6年生はリザーブ給食の日です。「リザーブ」とは、あらかじめ予約するという意味です。今日のリザーブ給食では、ごはん定食にするか、パン定食にするかを前もって選んで予約してもらいました。6年生は、6年間の給食のしめくくりとして、家庭科で学んだ「献立の立て方」や「自分たちに必要な栄養」についての学習を活かしながら、自分で考えて選びました。

また、私たちは日々、仲間と一緒に食事をしています。学校では、先生や友達と一緒に食べていますね。仲間と一緒に食事をするのは、マナーを学ぶ大切な時間でもあります。そして、何より、楽しくおいしく食べることができます。みんなで今日あった出来事や好きなメニューの話をしてみるのもいいですね。

笑顔あふれる、楽しい給食時間にしましょう。