

令和8年 4月 23日(木) 中央学校給食センター

【献立名】 さぬきの夢パン 黒豆きなこクリーム(小・中) 牛乳 春野菜のスープ煮  
小煮干しとアーモンドの炒り煮 いちご入りフルールポンチ



【ひとロメモ】

## キャベツの旬や栄養について知ろう

(心身の健康)

キャベツは、1年中出回っていますが、春が旬の野菜です。春にとれる春キャベツは葉が軟らかく、玉が軽いのが特徴です。

キャベツの外葉はビタミンCやカロテンが多く含まれています。ビタミンCは大きな葉2枚分で1日にとりたい量がとれます。

また、キャベツで特徴的な栄養素といえば、ビタミンUがあります。ビタミンUは別名「キャベジン」といわれ、胃腸の粘膜を正常に整えて保つ効果があり、胃腸の薬などにも含まれている成分です。

今日は、春キャベツをスープに入れました。ビタミンたっぷりのおいしい春キャベツをしっかり食べましょう。

令和8年 4月 23日(木) 第二学校給食センター

(献立名) 小型ミルクパン 牛乳 ミートスパゲティ  
元気サラダ キャンディチーズ



【ひとロメモ】

## はしを正しく使おう

(社会性)

はしの使いかたは、毎日、毎食の習慣づけが大切です。箸を正しく使うことは、指の使い方、力かげんを身に付けることにもつながります。日本人の手先が器用なのは、箸を使うからだとも言われています。

箸の使い方には、「まぜる」「はさむ」「切る」「つまむ」などがあります。

箸を正しく持って、今日のスパゲティを上手にはさんで食べましょう。

令和 8年 4月 23日 (木)

飯山学校給食センター

【献立名】

さぬきの夢パン (小・中) 黒豆きなこクリーム  
牛乳 春野菜のスープ煮  
小煮干しとアーモンドの炒り煮  
いちご入りフルーツポンチ

《今日の丸亀産の食材》

玉ねぎ キャベツ  
チンゲン菜 パセリ



【ひと口メモ】

## 旬の春野菜、いちごを味わおう

(食文化、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。

今日の給食では、春に旬を迎えるじゃがいもやキャベツ、玉ねぎ、パセリを使った「春野菜のスープ煮」が登場しています。

また、今日のフルーツポンチの中には、香川県でとれた今が旬の「いちご」が入っています。いちごには、ビタミンCが多く含まれているので、風邪の予防に役立ちます。

今しか食べられない春野菜やいちごをよく味わって食べましょう。