

令和8年 5月 11日(月) 中央学校給食センター

【献立名】 麦ご飯 牛乳 鮭の南部焼き
きゅうりの昆布和え 豚汁



【ひとロメモ】

ごまの栄養について知ろう

(心身の健康)

ごまは手軽な栄養源として親しまれています。昔から「不老長寿の薬」とも言われるほど栄養豊富な植物として知られています。ごまの脂質には、コレステロールの上昇や血圧を下げる作用があり、ごまの食物繊維は便秘予防に役立つそうです。

しかし、ごまの皮は硬く、そのまま食べても、ほとんど栄養が消化されません。必ず炒って「いりごま」にしたものか、さらにすって「すりごま」にして食べるとよいとされています。給食でも、「いりごま」と「すりごま」を料理によって使い分けています。

今日の南部焼きには白と黒の「いりごま」をたくさん使っています。ごまの風味を感じながら食べてください。

令和8年 5月 11日(月) 第二学校給食センター

(献立名) 麦ごはん 牛乳 豚肉とたまねぎのしょうが炒め
小松菜のアーモンドあえ じゃがいものみそ汁 【中】 昆布大豆



【ひとロメモ】

たまねぎについて知ろう

(食事と文化)

たまねぎは香川県内でも多く栽培されていて、4月から6月に収穫されます。丸亀市もおもな産地となっています。

収穫したあと、乾燥させて出荷前に布できれいにそうじした「みがきたまねぎ」はとても品質がよく全国的に有名です。

たまねぎには、血液をさらさらにする効果があり、生活習慣病を予防できる野菜として注目をあびています。

今日は旬のたまねぎをつかった豚肉のしょうが炒めを味わって食べてくださいね。

令和 8年 5月 11日 (月)

飯山学校給食センター

【献立名】

麦ごはん 牛乳 さけの南部焼き
きゅうりの昆布あえ 豚汁

《今日の丸亀産の食材》
キャベツ きゅうり 小松菜
チンゲン菜 葉ねぎ



【ひとロメモ】

ごまについて知ろう

(心身の健康)

今日のめあては、「ごまについて知ろう」です。

ごまは、白ごまと黒ごまがあり、様々な料理に使われている食品です。白ごまと黒ごまは、色と香りに違いがあります。白ごまは甘みと香ばしさがあり、和え物などの料理に使われ、黒ごまは強いコクと苦みがあり、おはぎや大学芋などの主張の強い料理に向いています。

ごまの主な栄養成分は、脂質が約 50%、たんぱく質は約 20%を占め、カルシウムや鉄などのミネラルが豊富に含まれています。

今日は、白ごまと黒ごまを使ったさけの南部焼きです。味わっていただきましょう。