

令和8年 5月 12日(火) 中央学校給食センター

【献立名】 さぬきの夢パン チョコ大豆バター(小・中) 牛乳
春野菜のポトフ アーモンドいりこ フルーツポンチ



【ひとロメモ】

いりこの栄養について知ろう

(心身の健康)

給食クイズをします。今日のアーモンドいりこに入っているいりこは、次のうちの魚の仲間でしょう。

- ① さば ② あじ ③ いわし (5秒待つ)

正解は③のいわしです。

香川県では観音寺市の伊吹島で、かたくちいわしが多くとれ、新鮮なかたくちいわしを島の加工場でゆでて、乾燥させると、いりこができます。いりこは、大きさによって呼び名が変わり、今日のアーモンドいりこに入っている大きさのいりこは、「かえり」と呼ばれます。

かえりには、骨を丈夫にするカルシウムがたっぷり含まれているので、成長期のみなさんに食べてほしい食べ物のひとつです。よくかんで残さず食べましょう。

令和8年 5月 12日(火) 第二学校給食センター

(献立名) さぬきの夢パン チョコ大豆バター 牛乳
うずら卵とチンゲンサイのクリーム煮 ジャこの鉄骨サラダ 甘夏かん



【ひとロメモ】

甘夏かんを味わおう

(心身の健康)

「甘夏かん」は3月から5月ごろに旬を迎える、みかんの仲間です。果汁をたっぷり含み粒の一つ一つがプチプチとした食感があります。味は酸味とともに甘味があり、全体にさっぱりとした味が楽しめます。

「甘夏かん」に豊富に含まれているビタミンCには、皮膚や血管を丈夫にしたり、かぜなどを予防する働きがあります。また、クエン酸は疲れた体を回復させるのに役立ちます。

皮がかたいので、上手に皮をむいて食べましょう。

令和 8年 5月 12日 (火)

飯山学校給食センター

【献立名】

さぬきの夢パン (小・中)チョコ大豆バター 牛乳
春野菜のポトフ アーモンドいりこ
フルーツポンチ

《今日の丸亀産の食材》

春キャベツ たまねぎ
チンゲン菜 パセリ



【ひとロメモ】

小煮干しについて知ろう

(食事と文化)

今日の給食に登場している小煮干しは、ほかの呼び名では「かえり」や、「いりこ」とも言います。

香川県は全国有数の「いりこ」の産地で、特に瀬戸内海の伊吹島では、いりこ漁が盛んです。年間およそ 2700 トン、全国第 5 位の生産量を誇っています。香川県の「煮干し」はほぼ 100%、カタクチイワシから作られています。香川県産の小煮干しの特徴は、「鮮度」です。これは、漁場と加工場が近いことで、いわしの鮮度を保ったまま加工することができるためです。

今日の「アーモンドいりこ」は、小煮干しから出るうまみがたっぷり入っています。おいしくいただきます。