

令和8年 5月 26日(火) 中央学校給食センター

【献立名】 コッペパン 牛乳 白いんげん豆のシチュー キャロットサラダ  
いりことナッツのオリーブオイルがらめ 甘夏



【ひとロメモ】

## 旬の甘夏を味わおう

(食文化)

「甘夏」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」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、かぜなどを予防したり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。

食べ方は、厚い皮をむいて、中身を一房ずつに分けます。中の白い袋も爪で切り目を入れて上手にむいて食べましょう。

令和8年 5月 26日(火) 第二学校給食センター

(献立名) ミルクパン 牛乳 白身魚のレモンソース 元気サラダ  
フォーのスープ キャンディチーズ



【ひとロメモ】

## ベトナム料理について知ろう

(食文化)

今日のスープに入っているめんは「フォー」と言い、ベトナム料理を代表するお米から作られている麺です。

ベトナムは米を主食とする文化で基本的には、日本と同じくごはんとおかず、汁物が食卓に並びます。ベトナムの朝ごはんは、「フォー」で始まります。見た目は日本で言う細いきしめんのような形をしているので、一見日本のうどんのように見えますが、うどんは小麦粉から作られるので、原料が違いますね。

今日の給食では、フォーを使ったスープを取り入れています。米の粉で作った麺のフォーを食べてみてください。

令和 8年 5月 26日 (火)

飯山学校給食センター

【献立名】

コッペパン 牛乳 白いんげん豆のシチュー  
キャロットサラダ  
いりことナッツのオリーブオイルがらめ  
甘夏

《今日の丸亀産の食材》

パセリ たまねぎ



【ひと口メモ】

## 白いんげん豆について知ろう

(食事と文化)

いんげん豆は、江戸時代に隠元というお坊さんが中国から日本に来た時に一緒に持ってきたと言われていました。お坊さんの名前をとっていんげん豆と呼ばれるようになったそうです。いんげん豆の中でも白い大きな種類を今日はシチューに使っています。

豆には、体をつくるもとになるたんぱく質やエネルギーのもとになる炭水化物、体の調子を整えるビタミン、そしておなかの調子を整えるのに役立つ食物繊維が豊富に含まれています。栄養たっぷりの豆は世界中で食べられていて、様々な形や色があります。給食でもいろいろな豆が登場します。ぜひ、色や形に注目して味わってみましょう。