

令和8年 6月 11日(木) 中央学校給食センター

【献立名】 食パン(又はコッペパン) チョコ大豆バター(小・中) 牛乳
鶏肉のガーリック焼き ジャーマンポテト ジュリアンスープ



【ひと口メモ】

じゃがいもについて知ろう

(食文化)

私たちがお店でよく見るじゃがいもは、丸い形で表面がゴツゴツした「男爵」と、楕円形で表面がつるつとした「メイクイン」の2種類があります。男爵は、ほくほくとした食感で、粉ふきいもやポテトサラダに使います。メイクインは、粘り気があり煮てもくずれにくいいため肉じゃがのような煮込み料理に向いています。

じゃがいもは、体を動かすエネルギーのもとになる黄色の仲間の食べ物です。さらに、かぜをひきにくくするビタミンCという栄養素がたくさん含まれ、寒い国々では「冬の野菜」として大切にされてきました。ふつう、野菜のビタミンCは煮ると水に溶けだしやすいのですが、じゃがいもは加熱するとでんぷんが固まり、いもの中にビタミンが残りやすいためしっかり栄養をとることができます。

今日はジャーマンポテトにしました。栄養たっぷりのじゃがいもを残さず食べましょう。

令和8年 6月 11日(木) 第二学校給食センター

(献立名) コッペパン 【小中】いちごジャム 牛乳
白身魚のさくさく揚げ ジャーマンポテト ジュリアンスープ



【ひとロメモ】

じゃがいもについて知ろう

(健康によい食事のとり方)

じゃがいもは、カレーやサラダなどいろいろな料理の食材に使われています。世界では、米や小麦のように「じゃがいも」を主食とし、エネルギー源としている国、ドイツなどがあります。

今日の給食の「ジャーマンポテト」は、ゆでた「じゃがいも」とベーコン、たまねぎなどを炒めた料理です。

「ジャーマンポテト」という名前は、日本で外国語の単語をもとに作った言葉で、英語の German (ジャーマン)「ドイツの」と potato(ポテト)「じゃがいも」をつないだ言葉です。

今日は旬で有機野菜の「じゃがいも」と「たまねぎ」を使ったジャーマンポテトです。おいしくいただきます。

令和 8年 6月 11日 (木)

飯山学校給食センター

【献立名】

麦ごはん (コッペパン・チョコ大豆バター) 牛乳
鶏肉のガーリック焼き
ジャーマンポテト ジュリアンスープ

《今日の丸亀産の食材》
こまつな チンゲン菜
たまねぎ 葉ねぎ



【ひとロメモ】

じゃがいもの調理について知ろう・有機野菜について知ろう

(心身の健康)

今日の給食は旬のじゃがいもを使った「ジャーマンポテト」です。じゃがいもの芽にはソラニンという物質が含まれています。また、じゃがいもの皮は日に当たると緑色になりますが、その緑色になった皮にもソラニンが多く含まれます。植物が毒をもつのは、動物などの敵から身を守るためですが、その部分を人が食べるとおなかが痛くなったり、めまいを起こしたりします。じゃがいもを調理する時には、芽の部分と緑色の皮の部分をよくとりのぞいて調理することを覚えておきましょう。

また、今日のじゃがいも、たまねぎ、にんじんは、農薬を使わず栽培された食べ物です。化学肥料や農薬に頼らず、堆肥などの自然界の力で土づくりを行い、育てられた野菜のことを「有機野菜」といいます。生産者の方が大切に作ってくれた食べ物を味わっていただきましょう。