

令和8年 7月 3日(金) 中央学校給食センター

【献立名】 夏のちらしずし 牛乳 かぼちゃの天ぷら
白うりのおかか和え ふしめん汁



【ひとロメモ】

旬の白うりについて知ろう

(感謝の心)

夏が旬の「白うり」はメロンと同じウリ科の仲間ですが、熟しても甘くならないのが特徴です。また水分が少なく、シャキシャキとした歯ごたえがあり、味にクセがないことから、漬物によく利用されています。薄い緑色をしています、熟すと表面が白くなるので「白うり」と呼ばれています。

今日は、丸亀市内で栽培されている白うりを使っています。白うりの栽培で大変なことは、成長が早いので朝と夕方に観察して、実が大きくなりすぎないように気をつけていることだそうです。

今日は、白うりのおかか和えにしました。生産者の方に感謝していただきましょう。

令和8年 7月 3日(金) 第二学校給食センター

(献立名) 豚キムチ丼 牛乳 小いわしのフライ
切干大根のごまドレッシングあえ



【ひとロメモ】

豚肉の栄養で夏バテ予防をしよう

(心身の健康)

みなさんは食欲がないからといって、麺類やごはんだけで食事をすましている人はいませんか？麺類やごはんの炭水化物は体の中でエネルギーにかわりますが、その時ビタミンB1という栄養素が足りないと、エネルギーが上手く使われず、体に疲れがたまる原因となります。

ビタミンB1を多く含むたべものに豚肉があります。また豚肉には、筋肉など体をつくるもとのタンパク質も多く含み、野菜の栄養をえると丈夫な体づくりや、病気に負けない力になります。

そこで、今日の豚キムチ丼は、豚肉と白菜キムチに、もやし、キャベツ、にんじん、にら、にんにくなど野菜たっぷりの丼にしました。

お米と豚肉、野菜などの栄養をとり、夏バテを予防しましょう。

令和 8年 7月3日(金)

飯山学校給食センター

【献立名】

夏のちらしずし 牛乳 かぼちゃの天ぷら
白うりのおかかあえ ふしめん汁

《今日の丸亀産の食材》
白うり きゅうり
チンゲン菜 たまねぎ 葉ねぎ



【ひとロメモ】

旬の白うりとあなごについて知ろう

(勤労と感謝、健康によい食事のとり方)

夏が旬の「白うり」はメロンと同じ仲間ですが、熟しても甘くならないのが特徴です。また水分が少なく、シャキシャキとした歯ごたえがあり、味にクセがないことから、漬物によく利用されています。栄養面では、カリウムを多く含んでいます。このカリウムは高血圧の予防やむくみの解消に役立ちます。

今日は、丸亀市内の農家の方が作ってくださった白うりを使っています。白うりの栽培で大変なことは、成長が早いので、朝と夕方にくまなく観察して、実が大きくなりすぎないように気をつけなければいけないことだそうです。

また、あなごは夏の6月から8月が旬と言われていて、この時期は脂が少なくさっぱりとした味わいが楽しめます。ビタミンAやE、コレステロール値を下げるEPA、脳の健康をサポートするDHAが豊富に含まれています。

今日は白うりをおかかあえに、あなごはちらしずしに入っています。おいしくいただきましょう。