

令和8年 7月 7日(火) 中央学校給食センター

【献立名】 食パン(又は黒糖パン) 牛乳 ゴーヤチャンプルー ミニトマト(小・中)
キャベツと肉団子のスープ さつまいもチップス(小・中)



【ひとロメモ】

旬の野菜、ゴーヤを味わおう

(食文化)

今日の給食には、旬の野菜、ゴーヤを使っています。ゴーヤは、別名「にがうり」とも呼ばれて、その名の通り苦味があり、表面はでこぼこした形をしています。

ゴーヤには苦味がありますが、塩水につけたり、ゆでたり、油を使って調理すると苦味が和らぎます。今日はゴーヤチャンプルーにしています。チャンプルーは、豚肉や野菜、豆腐、卵を炒めた、沖縄県の郷土料理です。

ゴーヤには、ビタミンCが特に多く含まれており、苦味は食欲を増進させる働きがあるといわれています。夏が旬の野菜、ゴーヤを味わって食べましょう。

令和8年 7月 7日(火) 第二学校給食センター

(献立名) 米粉パン 牛乳 チリコンカン ごぼうサラダ すいか



【ひとロメモ】

すいかの栄養について知ろう

(食品を選択する能力)

スイカは英語でwater melon (ウォーター メロン) といいます。日本語で「水」と「メロン」を合わせた言葉です。

名前のとおり、すいかは90%が水分です。そのほかにも体に吸収されやすいブドウ糖やミネラルをたくさん含んでいるので、夏場の水分や栄養補給として大切な食べ物とされてきました。

旬のすいかを食べて水分や栄養をとり、夏の暑さから体を守りましょう。

令和 8年 7月7日(火)

飯山学校給食センター

【献立名】

食パン 牛乳 ゴーヤチャンプルー

キャベツと肉団子のスープ

(小・中) ミニトマト・さつまいもチップス

《今日の丸亀産の食材》
チンゲン菜 ミニトマト
たまねぎ



【ひと口メモ】

丸亀市産ミニトマトについて知ろう

(心身の健康)

「トマトが赤くなると医者が青くなる」ということわざがあります。トマトにはビタミンやミネラルがたっぷり含まれていて、体にとってよい効果をもたらしてくれます。トマトが熟してお店に出回るようになると、それを食べてみんな元気になるので、病院へ行く人が減り、お医者さんの仕事がなくなってしまう、という意味です。

今日は丸亀市で育ったミニトマトです。みずみずしい夏の味を感じながらいただきますよう。