

令和 8 年 7 月 16 日（木） 中央学校給食センター

【献立名】 ロールパン（又は小型コッペパン） 牛乳 ソース焼きスパゲッティ
アスパラガスサラダ スパイシービーンズ



【ひと口メモ】

アスパラガスについて知ろう

（食文化）

今日のサラダはアスパラガスを使ったサラダです。そこで、アスパラガスについてクイズを出します。

アスパラガスは植物のどの部分を食べているでしょう？

①茎の部分 ②葉の部分 ③根の部分 （5秒待つ）

正解は、①の茎の部分です。アスパラガスは春から夏にかけてたくさん収穫されます。茎が20～30センチくらいの長さになる頃が収穫時期ですが、収穫せずにそのままにしておくと葉が茂ってきて、1メートルを超える高さにまで成長します。

アスパラガスには「アスパラギン酸」という私たちの体を元気にしてくれる成分がたくさん含まれています。夏の暑さで疲れやすい時期にぴったりの野菜ですね。

今日のアスパラガスは香川県でとれました。味わっていただきましょう。

令和8年 7月 16日(木) 第二学校給食センター

(献立名) 黒糖パン 牛乳 キャベツと肉団子のスープ煮
ゴーヤチャンプルー 【小中】ミニトマト ヨーグルト



【ひとロメモ】

ゴーヤの栄養について知ろう

(食品を選択する能力)

今日のゴーヤは夏が旬の野菜です。ほかの名前は、「にがうり」「つるれいし」ともいいます。ゴーヤの栄養は、ビタミンCが非常に多く、加熱調理をしても減らないのが特徴です。ビタミンCには、病気などから体を守る力を高めてくれる働きもあります。ただ、その強力なビタミンCをふくむゴーヤは苦いのも特徴のひとつです。

そこで今日の給食では、ゴーヤを薄く切って塩もみして、苦味を減らすようにしました。また、豚肉やちくわ、たまねぎなどの野菜と一緒にあわせて食べやすいようにしているので、ゴーヤが苦手な人も少しでも食べてみましょう。

令和 8 年 7 月 16 日 (木)

飯山学校給食センター

【献立名】

ロールパン (または小型コッペパン) 牛乳
ソース焼きスパゲティ アスパラガスサラダ
スパイシービーンズ

《今日の丸亀産の食材》
ピーマン アスパラガス



【ひと口メモ】

アスパラガスについて知ろう

(食品を選択する能力)

植物のからだは、根・茎・葉からできています。では、アスパラガスは、根・茎・葉の、どの部分を食べているのでしょうか。

① 根 ② 茎 ③ 葉 (・・・5秒まつ・・・)

答えは②茎です。

さらに正確にいうと、若い茎と葉の部分を食べています。葉は茎の節についている三角形の部分で、葉としての役割は今ではあまりないそうです。アスパラガスと同じく茎を食べる野菜には、たけのこ、たまねぎなどがあります。

今日は丸亀市でとれたアスパラガスが、食べやすい大きさにサラダに入っています。味わっていただきましょう。