令和８年　10 月　15 日（木）　　中央学校給食センター

【献立名】　　コッペパン　りんごジャム（小・中）　牛乳　　里芋のフリッター
ひじきのマリネ　　卵とコーンのスープ



【ひと口メモ】

ひじきについて知ろう

（食文化）

ひじきは、海の岩などについている海藻の仲間です。スーパーなどでよく見かける「干しひじき」は、春頃に収穫されたものを、煮たり、蒸したりした後、干して乾燥させたものです。乾燥させることで長い間、保存することができるようになります。

ひじきは、骨や歯を強くするカルシウムや血液のもとになる鉄がたくさん含まれています。ご飯と一緒に炊いてひじきごはんにしたり、煮物にしたりして食べることが多いひじきですが、サラダにしてもおいしく食べることができます。

今日の給食では、ひじきのマリネにしてみました。お味はいかがですか？"

令和８年　１０月　１５日（木）　　第二学校給食センター

（献立名）　　コッペパン　牛乳　なす入りハンバーグ　ごぼうサラダ
ABC スープ　ヨーグルト



【ひと口メモ】

手作りハンバーグのよさについて知ろう

（感謝の心）

今日のなす入りハンバーグは、調理員さんがひとつずつ丸めて作りました。1人ずつハンバーグの形がちがうのは手作りだからです。

手作りにすることで、旬の「なす」を入れたり、味付けに使う塩の量を減らしたりすることができるよさがあります。

塩分のとり過ぎを減らすために、ケチャップはつけていません。

「なす」が苦手な人もおいしく食べられたでしょうか。

令和　8 年　10 月 15 日（木）　　飯山学校給食センター

【献立名】

コッペパン　（小・中）りんごジャム　牛乳

里芋のフリッター　ひじきのマリネ　卵とコーンのスープ

≪今日の丸亀産の食材≫
きゅうり



【ひと口メモ】

ひじきの栄養について知ろう

（心身の健康）

今日の「ひじきのマリネ」の中に入っている黒い海藻が「ひじき」です。ひじきの栄養として特に多く含まれているものは、「鉄分」です。

鉄分は、成長期を迎えた皆さんにとって、大切な栄養素の一つです。鉄には、肉や魚などの動物性食品に含まれる「ヘム鉄」と、野菜や豆類などの植物性食品に含まれる「非ヘム鉄」があり、ヘム鉄の方が体に吸収されやすいという特徴があります。鉄はビタミン C と一緒にとることで吸収率が高まるので、できるだけ組み合わせると良いでしょう。今月の食育だよりにも鉄分について載せているので、見てください。

給食でも成長期のみなさんのために、鉄分の多い食べ物を出しています。特に鉄分の多い食べ物は、「あさり」「煮干し」「こまつな」「大豆」や「豆腐などの豆製品」「切り干し大根」などです。好き嫌いせず、自分たちの成長に必要な栄養素をしっかりとりましょう。