令和８年　　11 月　13 日（金）　　中央学校給食センター

【献立名】　根菜カレーライス　牛乳　海藻サラダ
ヨーグルト



根菜の栄養について知ろう

(心身の健康)

根菜とは、土の中にある根や茎の部分を食べる野菜のことです。では、クイズです。今日の給食には,その根菜がいくつ使われているでしょう。

①１個　②２個　③３個

正解は、③の３個です。

今日の給食では、にんじん、れんこん、ごぼうが根菜の仲間で、カレーや海藻サラダに使われています。根菜は食物繊維が豊富で、おなかの掃除をしてくれます。

また、体を温める働きがあるといわれているので、これからの季節にはぴったりですね。よくかんでおいしいくいただきましょう。"

令和８年　１１月　１３日（金）　　第二学校給食センター

（献立名）　　みそラーメン　牛乳　白身魚のさくさく揚げ　海藻サラダ　ヨーグルト



【ひと口メモ】

城南小学校のリクエスト献立を味わって食べよう

（食事の重要性）

今日は城南小学校のリクエスト献立です。

ラーメンを選んだのは、寒い季節に体を温めてほしいと思ったからです。組み合わせにはラーメンのスープにも合う「白身魚のさくさく揚げ」とあっさりとした「海藻サラダ」「ヨーグルト」を選び、味のバランスを考えたそうです。

栄養面では、黄色の働きの食べ物の「ラーメン」、赤の「肉」「魚」「ヨーグルト」、緑の「野菜」がしっかりとれるようにしています。おすすめの組み合わせなので、食べ残しが減ったらうれしいなあという思いもこめられています。

城南小学校のリクエスト献立を味わっていただきましょう。

令和　8 年　11 月 13 日（金）　　飯山学校給食センター

【献立名】

根菜カレーライス（麦ごはん）　牛乳

海藻サラダ　ヨーグルト

≪今日の丸亀産の食材≫
さつまいも・きゅうり
キャベツ



【ひと口メモ】

根菜について知ろう

（心身の健康・食文化）

今日のめあては、「根菜について知ろう」です。

根菜とは、土の中で育つ野菜のことをいいます。「根」と書くので、根っこの部分を食べる野菜と思われがちですが、中には、茎の部分が土の中で育ち、食べることができるものもあります。例えば、根を食べる野菜には、にんじん、ごぼう、だいこんなどがあり、茎の部分を食べるものには、れんこんやしょうがなどがあります。

根菜には、食物繊維やビタミンＣ、カリウムが多く含まれています。また、体をあたためてくれる働きがあるので、寒い今からの季節にぴったりの食べ物です。

今日のカレーには、じゃがいもやさつまいも、にんじん、ごぼう、れんこん、しょうがといった根菜がたっぷり入っています。苦手な人でも食べやすいようによく煮込んでいるので、残さずいただきましょう。