

令和5年 11月 9日(木) 中央学校給食センター

【献立名】 米粉パン 牛乳 うずら卵とほうれん草のクリーム煮  
フレンチサラダ りんご



【ひとロメモ】

## ほうれんそうについて知ろう

(心身の健康)

今日のクリーム煮には、ほうれんそうが入っています。

スーパーに行けば一年中手に入るほうれんそうですが、本来の旬は秋から冬にかけてです。この時期は栄養価が高くなり、夏に収穫されたほうれんそうと比べると、含まれているビタミンCとカロテンの量は3倍にもなります。

また、寒くなってくると寒さから自分の身を守るために養分を蓄えるため、甘く、おいしくなります。

今日は旬のおいしいほうれんそうを、クリーム煮に入れました。味わっていただきましょう。

令和5年 11月 9日(木) 第二学校給食センター

(献立名) コッペパン 黒豆きなこクリーム 牛乳  
ささみのレモンソース ポトフ 柿入りフルーツポンチ



【ひとメモ】

## 旬の柿を味わおう

(心身の健康)

今日は城北小学校のリクエスト献立です。

今日のフルーツポンチには、季節のくだもの「柿」が入っています。香川県では、明治40年代ごろから本格的な生産が始まりました。現在では高松市や綾川町などの、なだらかな小さい山が続く地形の場所で多く栽培されています。

甘くて大きい形をした「さぬき富有柿」は人気があります。

今が旬のおいしい柿が入ったフルーツポンチと、それに組み合わせたリクエスト料理をおいしくいただきます。

令和5年 11月 9日(木)

飯山学校給食センター

【献立名】 米粉パン 牛乳

うずら卵とほうれん草のクリーム煮

フレンチサラダ りんご

《今日の丸亀産の食材》  
ほうれん草、チンゲン菜、  
玉ねぎ、キャベツ



【ひと口メモ】

## 旬の果物 りんごについて知ろう

(感謝の心)

今日のめあては「旬の果物 りんごについて知ろう」です。

日本で広がりんごが栽培されるようになったのは、明治4年にアメリカから75品種のりんごの苗木を取り寄せたことに始まります。日本はその後、りんごの生産に力を入れ、数多くの品種ができました。

現在、日本で最も生産量の多いりんごの品種は「ふじ」で、近年アメリカやニュージーランドでも人気が高く、栽培が始められているそうです。

りんごは、涼しい気候を好むので、特に東北・北海道などで栽培が盛んです。その中でも、青森県、長野県が有名な産地です。最近では、低温貯蔵されるので、ほとんど年中食べられるようになりました。

今日のりんごは、青森県産です。育ててくれた人に感謝していただきましょう。