

令和5年 11月 10日(金) 中央学校給食センター

【献立名】 みそラーメン 牛乳 里いもチップス
小松菜のアーモンド和え かんきつゼリー



【ひとロメモ】

北海道のみそラーメンについて知ろう

(食文化)

今日の給食はみそラーメンですね。北海道では地域によって様々なご当地ラーメンが多くありますが、その中でも有名なのが札幌ラーメンです。

今では、みそ味のラーメンのイメージがありますが、もともとはしょうゆ味と塩味が主流でした。しかし、1950年代に、栄養満点のラーメンを作ろうということで、みそ汁にヒントをもらって作り出されたのが、みそラーメンです。玉ねぎやもやしなどの野菜がたっぷり入ったみそラーメンは、おいしく野菜がたくさん食べられます。

今日のみそラーメンにも、キャベツやにんじん、もやし、玉ねぎなど、野菜をたっぷり使っています。残さずしっかり食べましょう。

令和5年 11月 10日(金) 第二学校給食センター

(献立名) カツ丼 牛乳 チンゲンサイときゅうりのごまあえ
ヨーグルト



【ひと口メモ】

ぶた肉の栄養について知ろう

(心身の健康)

秋は勉強や運動に活動しやすい季節ですね。

さて、朝起きた時、学校から帰った時など体が疲れているなあと感じることはありますか？その疲れをとる栄養はビタミンB1といわれています。豚肉には、牛肉の10倍以上のビタミンB1が含まれています。

ビタミンB1は、ごはんなどの糖質を体の中でエネルギーに代えるときに欠かせない栄養素です。不足すると糖質の分解がうまく使われる、体の脳のエネルギーが足りなくなり、イライラしやすくなるそうです。

給食では、いろいろな料理に豚肉を使いますが、今日は久しぶりにカツ丼にしました。食べやすいように一口カツにしています。疲れをとる栄養がたっぷり入ったカツ丼をしっかりよくかんで食べましょう。

令和5年 11月 10日(金)

飯山学校給食センター

【献立名】みそラーメン 牛乳

里いもチップス 小松菜のアーモンドあえ
柑橘ゼリー

《今日の丸亀産の食材》

キャベツ、チンゲン菜、きゅうり、玉ねぎ、
小松菜、さといも、にんにく



【ひと口メモ】

北海道のみそラーメンについて知ろう

(食文化)

今日のめあては、「北海道のみそラーメンについて知ろう」です。

今日の給食はみそラーメンですね。北海道では、地域によって様々なご当地ラーメンが数多くあります。その中でも有名なのが札幌のラーメンです。

今では、みそ味のラーメンのイメージがありますが、もともとはしょうゆ味と塩味が主流でした。しかし、1950年代に、栄養満点のラーメンを作ろうということで、みそ汁にヒントをもらって作り出されたのが、みそラーメンです。玉ねぎやもやしなどの野菜がたっぷり入ったみそラーメンは、野菜がたくさん食べられます。

今日の給食のみそラーメンにも、キャベツやにんじん、もやしなどの野菜をたっぷり使っています。残さずしっかり食べましょう。