

令和6年 5月 15日(水) 中央学校給食センター

【献立名】 山菜おこわ 牛乳 鶏肉の香味揚げ
そら豆の甘煮 豆腐のすまし汁



【ひとロメモ】

丸亀市内産のそら豆を味わおう

(食文化)

今日のそら豆は、丸亀市でとれたそら豆を使用しています。そら豆は、香川県の特産品の一つで、昔はどこの農家でも米の裏作として栽培していました。みなさんがよく知っている「しょうゆ豆」はそら豆を使った香川県の郷土料理です。

緑色のさやが空に向かっていているので、そら豆と言われています。さやをむいたことがある人は知っていると思いますが、内側がふわふわとしていて、その中にそら豆がきれいに並んでいます。ふわふわしたワタの部分で、小さいそら豆が大きくなるまで乾燥や寒さから守っています。

今日はそら豆の甘煮にしました。おいしい時期は3日間といわれるほど、旬の短い野菜なので旬のこの時期にしっかり味わいましょう。"

令和6年 5月 15日(水) 第二学校給食センター

(献立名) 麦ごはん 牛乳 焼き豆腐のみそそぼろ煮
そら豆のカレー揚げ きゅうりのごまあえ



【ひとロメモ】

旬のそら豆をあじわおう

(食文化)

今日の「そら豆のカレー揚げ」の「そら豆」は、丸亀市の農家の方が作ったものを使っています。そら豆は、香川県産の特産品のひとつで、昔はどこかの農家でも米の裏作として栽培していました。

そら豆という名前は緑色のさやが空に向かってつくためとか、サヤの形が蚕に似ているからともいわれています。

そら豆は、とれる時期が短い野菜なので、季節を感じながら、味わっていただきましょう。

令和 6年 5月 15日 (水)

飯山学校給食センター

【献立名】 麦ごはん 牛乳

焼き豆腐のみそそぼろ煮 チンゲン菜のおかか和え
えびと大豆のからあげ

《今日の丸亀産の食材》
チンゲン菜、葉ねぎ、小松菜



【ひと口メモ】

大豆

(心身の健康)

今日のめあては、「大豆の栄養を知ろう」です。

大豆はたんぱく質という栄養素が多く含まれており、主に体をつくる赤の食べ物です。大豆は豆の仲間ですが、肉や魚と同じようにたんぱく質が多く含まれているので「畑の肉」と呼ばれています。

また、たんぱく質だけでなく、骨や歯を強くするカルシウム、血のもとになる鉄分なども豊富です。

日本人は、古くから大豆を食べてきました。豆腐、油揚げ、しょうゆ、みそなどは全て大豆からできています。大豆から作られた食材も同じように栄養が豊富なので、食べるようにしたいですね。

今日は大豆から作られた焼き豆腐を使った「焼き豆腐のみそそぼろ煮」です。残さず、いただきます。