



ひとくち栄養指導資料

土庄町立中央学校給食センター

令和6年

| 日 曜 | 主 食 | お か ず | ひ と く ち 指 導 資 料 |
|---------|---------------------------|--------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 木 | ごはん | 高野豆腐の煮物 キャベツと菜花のソテー | 菜花は春の訪れを告げる野菜で、1月から3月が旬です。 独特のほろ苦さがありますが、ビタミンCの量は野菜の中でもトップクラスに多く、カルシウムや鉄分などのミネラル類も豊富に含まれています。血液中の白血球の働きを強く風邪などの病気に対する免疫力を高めたり、貧血を予防したりする効果があります。 香川県の菜花は全国第3位の生産量を誇っており、年間約600トン収穫されています。 |
| 2 金 | ごはん のり佃煮 | 豆腐のうま煮 ちんげんさいともやしのソテー | 問題です。まだ食べられるのに捨てられてしまう食べ物のことを「食品ロス」といいますが、日本の1年間の食品ロス量はどれくらいでしょう？ ①東京ドーム1個分 ②東京ドーム3個分 ③東京ドーム5個分 ・・・正解は③の東京ドーム5個分でした。2019年の食品ロス量は570万トンで、1人当たり1年間に45kgの食べ物を捨てていることになります。 食品ロスを減らすために私たちにできることを考えましょう。 |
| 5 月 | 鬼たいじごはん | 切り干し大根の煮物 豚汁 | 2月3日は節分でした。節分とは、季節が変わる前の日のことをいいます。昔から、季節の変わり目はわざわいや病気などが起こりやすくと考えられていました。節分には豆まきをしますが、豆には霊力があると信じられていて、その力で災いや病気を追い払うことができるとされていました。鬼たいじごはんを食べて悪い鬼を追い払いましょう。 |
| 6 火 | ごはん 味のり | じゃがいものそぼろ煮 ほうれん草のツナあえ | 2月6日は「のりの日」です。給食では味のりやのりの佃煮をよく使っていますね。今日の味のりは「香川県水産振興協会」からいただいたものです。いその香りを楽しんで食べましょう。 |
| 7 水 | タコライス | 冬野菜スープ | 「タコライス」は、アメリカやメキシコでよく食べられる「タコス」をヒントに、沖縄県で誕生した料理です。 「タコス」とはスパイスに炒めたひき肉、チーズ、野菜などを、とうもろこしで作った薄い生地（トルティーヤ）でくるんだ料理で、その「タコス」の具材をごはんにのせて食べるのが「タコライス」です。沖縄県の給食では昔から食べられている親しみのある料理です。 |
| 8 木 | ごはん きゅうりと春雨の酢の物 ふし汁 | 鮭のごまだれかけ | 今日の献立は、土庄小学校の6年生が家庭科の授業で考えた献立です。 体にいい和食を中心に、食べやすさも考えられています。野菜をしっかりと食べられるように、和え物や汁物にはきゅうり、とうもろこし、たまねぎ、ねぎが入っています。 どうすれば栄養バランスがよくなるか、普段から考えていけるといいですね。 |
| 9 金 | 麦ごはん 水菜のサラダ | 牛肉と大豆のなかよし煮 | ごぼうは、平安時代に薬として日本に伝わり、その後、野菜として食べられるようになりましたが、日本以外の国ではあまり食べられていない野菜です。おなかの中をそうじする食物繊維がたっぷり含まれているので、おなかの調子を良くしてくれます。ほかにも、余分な塩分を体外に出してくれるカリウムや、骨作りを助けるマグネシウムなどの栄養があります。 |
| 13 火 | 麦ごはん 野菜のナムル | スンドゥブチゲ | スンドゥブチゲは、土庄小学校の6年生が家庭科の授業で考えた韓国の料理です。 スンドゥブチゲの「スン」は韓国語で「やわらかい」という意味で、「トubb」は豆腐、「チゲ」は鍋を意味しています。スンドゥブチゲには、豆腐や野菜がたくさん入っています。味わって食べましょう。 |
| 14 水 | ごはん(少量) オリーブ牛の肉うどん | こまつなと白菜のひたし 大学芋 | オリーブ牛とは、オリーブオイルを加工する際に、絞って残った実を乾燥させた「オリーブ飼料」を食べて育った讃岐牛のことです。 オリーブ牛の肉はコクがありさっぱりとした味わいが特徴で、これはオリーブのみに含まれているオレイン酸やポリフェノールなどの抗酸化成分が肉質に作用しているからです。香川県自慢のオリーブ牛を味わって食べましょう。 |



ひとくち栄養指導資料

土庄町立中央学校給食センター

令和6年

| 日 曜 | 主 食 | お か ず | ひ と く ち 指 導 資 料 |
|---------|-------------|----------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 15 木 | カレーピラフ | ちんげんさいとえのきのソテー トマトスープ 豆乳プリン | 食べ物をよくかんで食べていますか？よくかむことは、あごの発達をよくして、歯並びをよくするとともに、虫歯を予防します。それだけでなく、よくかむと「だ液」がたくさん出て、食べ物の消化がよくなります。また、頭のはたらきもよくなります。 |
| 16 金 | ごはん | さわらのごま風味焼き ほうれん草と白菜のあえもの けんちん汁 | 地域の食材を食べることは、おいしいだけでなく環境にもよいことです。たとえば、今日のおかずのさわらは小豆島の近海でとれたものです。これが外国産の魚だった場合、給食センターに届けられるまでにトラックや船などで遠い距離を運ばれて来ることになります。そうすると、鮮度が落ちたり、運ぶためにたくさんのガソリンなどの資源を使うことになります。環境のためにも地産地消に取り組んでいきましょう。 |
| 19 月 | わかめいり五目ごはん | もやしとピーマンのソテー オリーブそうめん汁 | 給食に毎日についているものは何でしょう？牛乳ですね。牛乳には、じょうぶな歯や骨をつくるために必要なカルシウムや、体をつくる材料になるたんぱく質、体を病氣から守るビタミンなど子どもたちの成長に必要な栄養分がたくさんふくまれています。家でも牛乳を飲みましょう。 |
| 20 火 | ごはん | 鶏肉の照り焼き ツナとコーンのサラダ レタスとウィンナーのスープ | 食事の時間を楽しんでいますか？「食」という漢字は「人」を「良」くすると書きます。料理を作ってくれた人や、農家の人、漁師さん、お店の人、そして命を分けてくれる食べ物や自然への感謝を忘れずに、好ききらいせずになんでもおいしく食べましょう。 |
| 21 水 | ごはん | 煮込みおでん キャベツときのこのカレーソテー | かまぼこやてんぷらなどの「ねり製品」は、魚のすり身に調味料を加えてねり、形を整えた後、加熱して固めた食べ物です。魚が食べやすくなる、保存性が高くなるなど、ねり製品にはいいところがたくさんあります。今日のおでんにはてんぷらが入っています。魚が苦手な人も食べやすいですね。 |
| 22 木 | ドライカレー | 元気サラダ いちご | 今日のデザートはいちごです。いちごは全国各地で栽培され、品種やブランドでたくさんの種類があります。香川県全体では「さぬきひめ」という品種のいちごが多く作られていますが、小豆島では甘味と酸味のバランスが良く、色づきもきれいな「女峰」という品種のいちごが多く生産されています。甘酸っぱくておいしい小豆島のいちごを味わって食べましょう。 |
| 26 月 | ごはん | たいの塩焼き ひじきの煮物 野菜たっぷりのみそ汁 | たいはお祝い事には欠かせない縁起の良い魚です。七福神のなかで、漁業や商売の神様である恵比寿さんが脇に抱えている魚も、たいですね。たいが登場することわざに「たいもひとりとはうまからず」というものがあります。高級なたいでもひとりで食べるとおいしくない、みんなで食べるほうが楽しいし、おいしいという意味です。今日は、たいを塩焼きにしています。また、今日の「野菜たっぷりのみそ汁」は土庄小学校の6年生が家庭科の授業で考えた料理です。味わって食べましょう。 |
| 27 火 | ごはん | チリコンカーン ブロッコリーときゅうりのサラダ | 問題です。今日のサラダに使われているブロッコリーの、つぶつぶした緑色の部分は植物のどの部分でしょうか？ ①葉っぱ ②種 ③花のつぼみ ・・・正解は③の花のつぼみでした。緑色の部分にはたくさんの花のつぼみが集まって、かたく密集しており、このつぼみが開くと黄色い小さな花が咲きます。つぼみにはたくさんの栄養が含まれていて、貧血予防の葉酸や鉄、おなかの調子を良くする食物繊維が豊富です。今日は香川県産のブロッコリーを使っています。残さず食べましょう。 |
| 28 水 | まごは 麦ごはん | マーボー豆腐 中華サラダ | マーボー豆腐は、中国の四川というところで生まれた中華料理です。四川では「とうがらし」や「トウバンジャン」「サンショウ」などを使ったピリ辛料理がよく食べられています。給食のマーボー豆腐は、辛い食べ物が苦手な人でも食べやすいようにトウバンジャンの量を少なめにアレンジしています。味わって食べましょう。 |
| 29 木 | かきまぜ | こまつなの煮びたし さつまいもとごぼうのみそ汁 | かきまぜはすきですか？かきまぜは、小豆島の郷土料理のひとつです。家庭科の時間に調理実習で作ったことがある人もいると思います。かきまぜの具はお家によって違いますが、給食では鶏肉、こんにゃく、油揚げ、にんじん、干しいたけを使っています。とても簡単にできるのでぜひお家でも作ってくださいね。 |