

平成 30 年 2 月 23 日 (金)

中央学校給食センター

【献立名】 いろこ飯 牛乳 鶏肉のみそだれかけ  
百花の雪花煮 だんご汁



【ひとロメモ】

## 郷土料理 いろこめし

(食事と文化)

いろこめしは、香川県を代表する郷土料理の一つです。

瀬戸内海では、「かたくちいわし」がたくさんとれ、これをさっとゆでて、干して作った「いろこ」が有名です。この「いろこ」と、季節の野菜を、しょうゆ味で炊き込んだものが、「いろこめし」です。

昔から、手早くできる、おもてなし料理として、突然のお客様には「いろこめし」を作ったようです。「いろこ」のだしがよく出た、おいしい炊き込みごはんです。いろこ漁の盛んな三豊観音寺地区では、今も家でよく作られているようです。

今日は、いろこめしの他にも香川の郷土料理である百花の雪花煮もあります。昔から伝わる郷土料理を、味わって食べてください。

平成 30 年 2 月 23 日 (金) 第二学校給食センター

【献立名】

ポークカレーライス 牛乳 和風大根サラダ キウイフルーツ



【ひとロメモ】

# 「だいこん」について

(健康によい食事のとり方)

大根は冬が旬の野菜です。葉に近い根の部分は甘みがあり、根の先に行くほど辛みが出てくるので、料理に合わせて使い分けすることができます。例えば、葉に近い部分はサラダなどに、真ん中は煮物に、先の方はみそ汁などに使えます。

根はほとんどが水分で食物繊維などもあまり多くありませんが、一度にたくさん食べることができるため、冬のよい食物繊維の供給源となります。葉にはカルシウムや鉄、ビタミンCなどがたくさん含まれるので、捨てずに食べるのもおすすめです。

平成 30 年 2 月 23 日 (金)

飯山学校給食センター

【献立名】

いりこ飯 牛乳 鶏肉の照り焼き

百花の雪花煮 だんご汁

《今日の丸亀産の食材》  
米



【ひと口メモ】

## 香川県の郷土料理

香川県ではいりこ漁が盛んです。そんないりこを使って作られているのが、いりこ飯です。いりこをお米といっしょに炊くので、だしが出て、さっぱりとした味が特徴です。

また、「百花の雪花煮」で使われる百花は、高菜の仲間で、葉をとっても次々と葉が出てくるので「まんば」や「せんば」とも呼ばれます。雪花煮は、豆腐を雪に見立てていますが、「まんばのけんちゃん」も実は同じ料理で呼び方が違うだけです。

自分たちが住んでいる地域の郷土料理を、おいしくいただきましょう。

