

令和3年 7月 12日(月) 中央学校給食センター

【献立名】 発芽玄米ごはん 牛乳 豆あじの南蛮漬け
きゅうりの昆布和え 豚肉とごぼうのみそ汁



【ひと口メモ】

豆あじについて知ろう

(食事と文化)

夏に美味しい魚のひとつに「あじ」があります。その「あじ」がまだ、小さいうちにとったものを「豆あじ」と呼びます。

豆あじの南蛮漬けは、あじの三杯という名前の郷土料理と同じものです。焼いた魚を酢、砂糖、しょうゆで合わせた三杯酢につけ、骨までやわらかくして食べる料理です。酢につけることで日持ちがよくなるという、昔の人の知恵が入っています。

暑い夏には、酢の酸味が食欲をそそりますね。骨も柔らかく、頭からしっぽまで食べることができるため、カルシウムがたっぷりとれます。

海の恵みに感謝して、よくかんで丸ごと食べましょう。

令和3年7月12日(月) 第二学校給食センター

(献立名) 麦ごはん 牛乳 さわらのバターしょうゆやき
切り干し大根のごまあえ 夏の月菜汁



【ひとロメモ】

香川県でとれるさわらについて知ろう

(食文化)

さわらは、香川県の春を代表する魚です。さわらは、4月から5月、瀬戸内海に入り込んできます。5月から6月に卵を産んで、7月頃には再び外へ出ますが、その春生まれた稚魚は11月ごろまで内海で成長します。

さわらは、さしみ、塩焼き、照り焼き、酢の物で食べるとおいしいです。また、さわらを使った「おしぬきずし」「カンカンずしなど」香川県を代表する郷土料理があります。

そんな地元でとれる「さわら」を知ってもらうために、香川県より無料でいただきました。味わっていただきましょう。

令和3年 7月 12日(月)

飯山学校給食センター

【献立名】発芽玄米ごはん

牛乳 豆あじの南蛮漬け

きゅうりの昆布あえ 豚肉とごぼうのみそ汁

《今日の丸亀産の食材》

キャベツ きゅうり 小松菜

チンゲン菜 葉ねぎ



【ひとロメモ】

豆あじについて

(食事と文化)、(健康によい食事のとり方)

今日のめあては「豆あじについて知ろう」です。

夏においしい魚のひとつに「あじ」があります。その「あじ」がまだ、小さいうちにとったものを「豆あじ」と呼びます。

豆あじの南蛮漬けは、あじの三杯という名前の郷土料理と同じです。焼いた魚を三杯酢につけて骨までやわらかくして食べる料理です。酢につけることで日持ちがよくなるという、昔の人の知恵が入っています。暑い夏には、酢の酸味が食欲をそそりますね。骨も柔らかく、頭からしっぽまで食べることができるため、カルシウムがたっぷりとれます。

海の恵みに感謝して、よくかんで丸ごと食べましょう。