

令和6年 6月 7日（金） 中央学校給食センター

【献立名】 ひじきご飯 牛乳 いかのさらさ揚げ 小松菜のごまドレッシング和え
すまし汁



【ひとロメモ】

出汁のとり方を知ろう

（食文化）

今日のすまし汁は、こんぶとかつおぶしでだしをとっています。それぞれのだしのとり方を紹介します。

こんぶは、切り込みを入れ水に少し漬けておきます。その後、火にかけ沸騰直前に取り出します。かつおぶしは、沸騰させた湯の中に入れ、再び沸騰したら取り出してこします。それぞれのだしだけでも十分おいしいですが、こんぶだしとかつおぶしだしを合わせることで、相乗効果が生まれ、うまみがさらに深くなり、おいしくなります。

おいしいだしをとったすまし汁を味わっていただきましょう。

令和6年 6月 7日（金） 第二学校給食センター

（献立名） 麦ごはん 牛乳 アジの香味揚げ
小松菜のごまドレッシングあえ ひじきと厚揚げの煮つけ



【ひとメモ】

アジについて知ろう

（食事の重要性）

アジは、味がよいことから「アジ」という名前がついたと言われるほどおいしい魚で、世界中で食べられています。

日本近海には、沖を大きな群れで回遊するクロアジや沿岸に住むキアジなどがいて、夏に一番おいしくなります。

アジは、体のよこに「ゼイゴ」と呼ばれる特徴的なうろこがついています。

今日の給食では、「アジの香味揚げ」にしています。季節の魚を食べましょう。

令和 6 年 6 月 7 日（金）

飯山学校給食センター

【献立名】 ひじきごはん 牛乳
いかのさらさ揚げ 小松菜のドレッシングあえ
すまし汁

《今日の丸亀産の食材》
小松菜 玉ねぎ 葉ねぎ



【ひと口メモ】

だし

（食文化）

今日のめあては、「だしのとり方について知ろう」です。

中学2年生は、国語で「鰹節 世界に誇る伝統食」を学習しますね。

今日のすまし汁は、こんぶとかつおから、だしをとっています。では、それぞれのだしのとり方を紹介します。

こんぶは、切り込みを入れ、水に少し漬けておきます。その後、火にかけ沸騰直前に取り出します。かつおぶしは、沸騰させた湯の中に入れ、再び沸騰したら取り出してこします。それぞれのだしだけでも十分おいしいですが、こんぶとかつおぶしを合わせることで相乗効果が生まれ、うまみが深まり、おいしくなります。

だしを味わっていただきましょう。