

令和 6 年 10 月 28 日 (月) 中央学校給食センター

【献立名】 秋の五目うどん 牛乳 ししやものごま揚げ
小松菜のアーモンド和え 昆布大豆 (中のみ)



【ひと口メモ】

季節を感じながら食べよう

(食文化)

スポーツの秋、読書の秋、秋と聞いてみなさんはどんな言葉が思い浮かびますか。

実りの秋という言葉があります。秋は、旬の果物や野菜、魚などの食べ物がいっぱい出回り、何を食べてもおいしい季節です。新米のご飯、脂ののった秋刀魚、さつまいも、さといも、栗、きのこ、みかんなどがあります。日本は、春・夏・秋・冬と、四季があり、それぞれの季節に、おいしい食べ物が登場する、すばらしい国です。

今では、季節を問わず、どんな食べ物でも手に入り、食べ物の旬を感じる事が少なくなりました。しかし、旬の食べ物は、たくさん出回り値段が安だけでなく、味や栄養も優れていると言われています。給食では、この時期にたくさんとれる秋の味覚を取り入れた献立を考えています。

今日は、さといもやきのこが入った秋の五目うどんです。味わって食べましょう。

令和6年 10月 28日(月) 第二学校給食センター

(献立名) ゆかりごはん 牛乳 さばのたつた揚げ
小松菜のごまあえ 京風すまし汁



【ひとロメモ】

京都の料理を知ろう

(食文化)

京都は、神社やお寺などがたくさんあり、古い歴史のある町です。南北に長く、自然条件と地形の違いから、各地にいろいろな郷土料理が伝わっています。今のように鉄道や自動車が普及する前は若狭湾で多くとれた「さば」に塩をまぶして、歩いて京都まで運んでいたそうです。届けられた「さば」を使って、「おすし」などを作っていました。「さば」を運んだその道は「さば街道」と呼ばれています。

今日は、さばのたつた揚げをしています。骨が少ないものを選んでいますが、気をつけて食べましょう。

令和 6 年 10 月 28 日（月）

飯山学校給食センター

【献立名】 秋の五目うどん 牛乳
ししゃものごまあげ 小松菜のアーモンドあえ
（中：昆布大豆）

《今日の丸亀産の食材》

小松菜 キャベツ



【ひとロメモ】

旬の食べ物(食欲の秋)について知ろう

（食文化）

少しずつ、気温が下がってきて日中も過ごしやすくなり秋の到来を感じる季節になりましたね。みなさんは、「〇〇の秋」と聞いたらどんな秋を思い浮かべますか？勉強の秋、スポーツの秋、読書の秋など様々な秋がありますね。今日は、実りの秋・食欲の秋ということで、給食でも秋を感じられるような献立になっています。

秋の五目うどんには、今が旬のしめじ、しいたけなどのきのこが入っています。

日本人はこのように、昔から、自然や季節の移ろいを大切にし、料理でもそれを表現してきました。これは、「和食文化」の特徴の一つでもあります。

食事の中にも季節を感じ、旬の恵みに感謝して、今日の給食も味わっていただきましょう。