

令和 6 年 10 月 30 日 (水) 中央学校給食センター

【献立名】 ゆかりごはん 牛乳 さばの竜田揚げ
しらす和え 京風すまし汁



【ひとロメモ】

京都府の料理を知ろう

(食事と文化)

今日の給食は、多くの 6 年生が修学旅行に行く京都府の料理です。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。

今日はさばの竜田揚げと、色鮮やかな麩が入った京風すまし汁です。みんなで京都の味を楽しんでください。

令和6年 10月 30日(水) 第二学校給食センター

(献立名) 麦ごはん 牛乳 さんまのかば焼き風
キャベツのごまあえ 根菜汁



【ひとロメモ】

青魚の栄養を知ろう

(健康によい食事のとり方)

さばやさんま、いわしなど、背中が青い魚のことを青魚といいます。

青魚のおもな成分は、体をつくるもとのたんぱく質です。また青魚には、DHAとEPAという栄養素がたっぷりふくまれています。どちらも脂質のなかまで、脳や神経を発達させ、記憶力や学習能力を高める働きがあります。また、血液をサラサラにして病気にかかりにくくする働きもあります。

給食でも、青魚が時々登場しているのは、これらの栄養をみなさんにしっかりとってほしいからです。

秋から冬にかけて、青魚も脂がのっておいしくなります。青魚を食べて、かしこく元気になりましょう。

令和 6年 10月30日(水)

飯山学校給食センター

【献立名】 ゆかりごはん 牛乳
さばの竜田揚げ しらすあえ
京風すまし汁

《今日の丸亀産の食材》
チンゲン菜 キャベツ



【ひとロメモ】

京都の料理を知ろう

(食事と文化)

今日の給食は、京都の料理です。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。また、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、歩いて京都市内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、みんなで京都の味を楽しんでください。