

令和6年 11月 20日（水） 中央学校給食センター

【献立名】 肉もっそ 牛乳 さばの七味焼き
小松菜のごまドレッシング和え 月菜汁



【ひと口メモ】

肉もっそを味わおう

（食文化）

肉もっそは、香川県三豊市の郷土料理で、「もっそう飯」という言葉が由来です。この「もっそう飯」は、いろいろな食材を炊いて、炊き立てのごはんに混ぜる料理で、一人分に分けて手で丸く握ったおにぎりのような料理です。昔の農作業は、地区の人みんなが朝から夜まで行っていました。その時の昼ごはんを食べられていたのが、肉もっそでした。今では、三豊市内のお祭りで肉もっそが振舞われています。

今日の給食の肉もっそは、牛肉、にんじん、干しいたけ、ごぼう、こんにゃく、豆腐、枝豆を甘辛く炊いて、炊き立てのごはんに混ぜました。丸亀市の郷土料理、月菜汁と一緒に味わって食べましょう。

令和6年 11月 20日(水) 第二学校給食センター

(献立名) 麦ごはん 牛乳 さばの香味焼き
キャベツのおかかあえ 月菜汁



【ひとロメモ】

青魚の栄養を知らう

(健康によい食事のとり方)

今日の魚は、給食でおなじみの「さば」です。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。

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 11 月 20 日（水）

飯山学校給食センター

【献立名】 肉もっそ 牛乳
さばの七味やき
小松菜のごまドレッシングあえ 月菜汁

《今日の丸亀産の食材》
小松菜 チンゲン菜 葉ねぎ



【ひと口メモ】

郷土料理の肉もっそについて知ろう

（食文化）

「肉もっそ」は三豊市豊中町の郷土料理で、稲刈りや茶摘みのあとによく食べられていたそうです。昔、農作業は地区の人が総出で行う一日仕事でした。そんなときの昼食に、肉もっそを食べていました。

肉もっその「もっそ」には、手で丸く握ったものという意味があります。このことからわかるように、肉もっそは農作業の最中に食べやすいようにおにぎりのような形にしています。また、豊中町の宇賀神社のどぶろく祭りでも、肉もっそが振る舞われています。

今日の給食の肉もっそには、牛肉、にんじん、干しいたけ、ごぼう、こんにゃく、豆腐、枝豆を甘辛く炊いて、炊き立てのごはんに混ぜました。三豊市の郷土料理を味わっていただきましょう。