

令和 7 年 2 月 17 日 (月) 中央学校給食センター

【献立名】 麦ごはん 牛乳 ししやものごま揚げ
百花の雪花煮 豚汁



【ひとロメモ】

郷土料理、百花の雪花煮 について知ろう

(食文化)

「百花」は、香川県オリジナルの野菜で「たかな」の一種です。香川県の東の方では「まんば」、西の方では「百花」と呼ばれています。家庭菜園でも作りやすいので、冬の食卓によく登場する野菜です。

豆腐を油で炒める料理を、「けんちん」といいますが、百花を豆腐と炒める料理を、香川県東部では「けんちゃん」、西部では「せっか」と呼んでいます。

百花の鮮やかな緑色の中に、真っ白い豆腐を入れると、まるで雪が降ったようになるので、「雪の花」と書いて「せっか」と呼びます。とてもきれいな名前ですね。

百花の雪花煮は、香川県の郷土料理の一つです。地元の野菜のおいしさを味わって、残さず食べましょう。

令和7年 2月 17日(月) 第二学校給食センター

(献立名) 麦ごはん 牛乳 焼き豆腐のみそ煮
小いわしのフライ キャベツのごまあえ



【ひとロメモ】

間食のとり方について知ろう

(心身の健康)

みなさんは、間食（おやつ）を選ぶ時、どんなことに気をつけていますか？あまり考えずに選んでしまうと1回分の食事よりも多くのエネルギーをとってしまうことがあります。

1日に必要なエネルギー量は、性別や年齢のほか、クラブ活動などでよく運動しているかどうかなどによってもかわります。人によっては、3食をきちんと食べていれば間食をとる必要がないこともあります。1日に必要なエネルギー量を知って、エネルギーをとりすぎないようにしましょう。

また、食物繊維やビタミンなど不足しがちな栄養素を補うことが大切です。小魚やくだものは、間食にもおすすめです。体によいおやつの選び方について見直してみましょう。

令和 7 年 2 月 17 日（月）

飯山学校給食センター

【献立名】

麦ごはん 牛乳 ししやものごまあげ
百花の雪花（まんばのけんちゃん）
豚肉とごぼうのみそ汁

《今日の丸亀産の食材》

百花（まんば） 葉ねぎ



【ひとロメモ】

郷土料理 百花の雪花（まんばのけんちゃん）について知ろう

（食文化）

「百花」は、香川県で作られる独特の野菜で「たかな」の一種です。香川県の東の方では「まんば」、西の方では「百花」と呼ばれています。家庭菜園でも作りやすいので、冬の食卓によく登場する野菜です。

豆腐を油で炒める料理を、「けんちん」といいますが、百花と豆腐を炒める料理を、香川県東部では「けんちゃん」、西部では「せっか」と呼んでいます。百花の鮮やかな緑色の中に、真っ白い豆腐を入れると、まるで雪が降ったようになるので、「雪の花」と書いて「せっか」と呼びます。とてもきれいな名前ですね。

百花の雪花（まんばのけんちゃん）は、香川県の郷土料理の 1 つです。地元の野菜のおいしさを味わって、残さずいただきましょう。