

令和7年 3月 14日（金）

中央学校給食センター

【献立名】 鯛飯 牛乳 鶏肉のから揚げ

ツナのキャベツのからしごま和え ふしめん汁



【ひとロメモ】

郷土料理の鯛めしを味わおう

（食文化）

鯛めしは、香川県のおとなりの愛媛県の郷土料理として有名ですが、香川県でも昔から食べられている料理です。瀬戸内海でとれる新鮮な鯛を丸ごと使って作る料理で、昔は船で大阪や神戸に荷物を運んで帰ってくる人たちの苦労や疲れをねぎらうごちそうとして作っていたようです。

また、地域の行事や寄り合いの時に大きな釜で炊いてみんなで分け合って食べていたようです。鯛は色があざやかで味もおいしく、また、名前が「めでたい」に通じることから、縁起のよい魚として大切にされてきました。

今日は、瀬戸内海でとれた、鯛を使っています。昔から食べ継がれてきた郷土料理の「鯛めし」を味わってください。

令和7年 3月 14日（金） 第二学校給食センター

（献立名） 麦ごはん 牛乳 さばの塩焼き
切干大根のごまあえ 豚汁



【ひとロメモ】

切干大根について知ろう

（食品を選択する能力）

旬の時にたくさんとれた野菜を、長い間保存する方法の一つに乾燥させるという方法があります。冷蔵庫がなかった時代、生活の知恵として考え出され、今も受け継がれています。

今日の給食に出ている、切り干し大根もその一つで、秋から冬にたくさんとれた大根を、細く切って乾燥させたものです。乾燥することで、独特のうまみや甘味が出てきます。給食では、煮物やあえものなどによく使っています。カルシウムや鉄、ビタミンDなどがたくさん含まれているので、成長期みなさんにしっかり食べてほしい食品です。その他、腸のはたらきをよくする食物せんいも多いので、生活習慣病の予防のためにも役立ちます。しっかりかんで食べましょう。

令和 7 年 3 月 14 日（金）

飯山学校給食センター

【献立名】 麦ごはん 牛乳

豚肉の豆板醤ソース

ひじきとツナのサラダ

白菜と豆腐のスープ 青りんごゼリー

《今日の丸亀産の食材》

白菜 チンゲン菜 葉ねぎ キャベツ



【ひと口メモ】

リザーブ給食について知ろう、楽しく食べよう

（食品を選択する能力）（感謝の心）

今日の給食は、小学6年生はリザーブ給食になっています。リザーブとは予約するという意味があります。今日のリザーブ給食では、パン定食か、ごはん定食かを前もって予約してもらいました。6年生は6年間の給食の総まとめとして、また、家庭科で献立を立てることや、自分達に必要な栄養について学習したことも活かしながら選んでいます。

また、家族や仲間と一緒に食べると、食事のマナーや料理についての関心が高くなります。さらに、いろいろな栄養もとりやすく、何よりも、楽しくおいしく食べることができます。みんなで今日あった出来事や好きなメニューの話をするのもいいですね。楽しい給食時間にしましょう。