

令和 7 年     3 月   19 日（水）     中央学校給食センター

【献立名】     麦ごはん     牛乳     さばの竜田揚げ  
チンゲンサイのおかか和え     月菜汁



【ひとロメモ】

## 月菜汁の由来について知ろう

（食文化）

今から約 20 年前、旧丸亀市では、100 周年を記念して、歌手のさだまさしさんの作詞作曲により、「城のある町」という歌が作られました。

その歌詞の中に「月菜汁」が出てきます。しかし、実際にはない料理だったので市民グループによって創作されたのが始まりです。現在では、汁の中に月に見立てた丸いものや、菜を表現する野菜を入れた内容で、丸亀市の新しい郷土料理として親しまれています。

給食でも、季節でとれる野菜を使っていろいろな月菜汁が登場します。月菜汁を味わって食べましょう。

令和7年 3月 19日(水) 第二学校給食センター

(献立名) 親子丼 牛乳 小煮干しと大豆の揚げ煮  
ほうれん草と白菜のごまあえ 【中】ヨーグルト



【ひとメモ】

## カルシウムの多い食べ物を食べよう

(食文化)

日本人が食べている和食は、栄養のバランスが優れていると世界の人から注目を浴びています。しかし、カルシウムについてはどの年代の人でも不足していると言われています。

カルシウムは、体の中に入ると、骨や歯に蓄えられ、骨の密度が高まり、丈夫な骨や歯が出来上がります。しかし、この骨の蓄えは、20歳代をピークに減っていきます。そのため、成長期である小学生、中学生のうちにしっかりカルシウムの多い食べ物を食べて、骨に蓄えていかなければなりません。

今日の給食では、カルシウムの多い食べ物として「こにぼし」「大豆」「ほうれん草」があります。普段の食事にもカルシウムを多く含んだ食べ物を食べて、健康な骨や歯を作っていきましょう。

令和 7 年 3 月 19 日 (水)

飯山学校給食センター

【献立名】 麦ごはん  
牛乳 さばの竜田あげ  
チンゲン菜のおかかあえ  
月菜汁

《今日の丸亀産の食材》

チンゲン菜 大根 葉ねぎ 小松菜



【ひと口メモ】

## 月菜汁の由来について知ろう

(食文化)

今から約20年前、旧丸亀市では、市制100周年を記念して、歌手のさだまさしさん作詞作曲により「城のある町」という歌が作られました。その歌詞の中で「月菜汁」が出てきます。しかし、実際にはない料理だったので市民グループによって創作されたのが始まりです。

現在では、汁の中に月に見立てた丸いものや、菜を表現する葉物の野菜を入れた内容で、丸亀市の新しい郷土料理として親しまれています。

今日の月菜汁には、うずら卵で月を表現し、小松菜と葉ねぎを葉ものの野菜として入れています。味わって食べましょう。