

令和 7 年 5 月 29 日（木） 中央学校給食センター

【献立名】 コッペパン メープルジャム（小・中） 牛乳
白身魚のレモンソース 元気サラダ フォーのスープ



【ひとロメモ】

ベトナムの食文化を知ろう

（食文化）

ベトナムは南シナ海に面した東南アジアの国で、日本から飛行機で6時間くらいのところにあります。

日本と同じようにお米を主な主食としている国ですが、主食以外の様々な料理にお米が使われます。例えば、麺や春巻きの皮なども小麦粉は使わないで、お米の粉を使います。中でもフォーは、ベトナム料理の代表といえるもので、お米の粉で作った平べったい麺のことをいいます。

このフォーは、スープに入れて食べるのが一般的で、鶏肉や牛肉でだしをとり、スパイスを加えたり、ライムや酢を入れたりといろいろです。ベトナムでは、高級レストランから屋台までどこでも食べることができます。

ベトナムに行った気分で、味わって食べてください。

令和7年 5月 29日（木） 第二学校給食センター

（献立名） コッペパン メープルジャム 牛乳
白身魚のレモンソース 元気サラダ フォーのスープ



【ひとロメモ】

ベトナム料理について知ろう

（食文化）

今日のスープに入っているめんは「フォー」と言い、ベトナム料理を代表するお米から作られている麺です。

ベトナムは米を主食とする文化で基本的には、日本と同じくごはんとおかず、汁物が食卓に並びます。ベトナムの朝ごはんは、「フォー」で始まります。見た目は日本で言う細いきしめんのような形をしているので、一見日本のうどんのように見えますが、うどんは小麦粉から作られるので、原料が違いますね。

今日の給食では、フォーを使ったスープを取り入れています。米の粉で作った麺のフォーを食べてみてください。

令和 7 年 5 月 29 日 (木)

飯山学校給食センター

【献立名】コッペパン (小・中) メープルジャム
牛乳 白身魚のレモンソース
元気サラダ フォーのスープ

《今日の丸亀産の食材》

キャベツ きゅうり 玉ねぎ
葉ねぎ チンゲン菜



【ひとロメモ】

ベトナムの料理を知ろう

(食文化)

みなさんはベトナムという国を知っていますか？中学1年生は社会科で学習していますね。ベトナムは日本から直線距離で約 3600 キロメートル、飛行機で約 6 時間位のところにあります。食文化は日本と、とてもよく似ていて、箸を使って茶碗に主食のごはんをよそって食べます。また、過去には中国やフランスの植民地であったことから、それぞれの国の影響を受けた食文化が残っています。

ベトナムでは、米が主食であるため、米粉でできたライスペーパーで作る生春巻きや揚げ春巻きが有名です。また、米粉から作った「フォー」という麺を鶏肉や牛骨からとるだしで作ったスープに入れて食べられています。また、ベトナムにも日本と同じように四季がありますが、北部は亜熱帯気候、南部は熱帯気候に属するため、一年を通して日本の夏のような気候です。そのため、エキゾチックな南国のくだものが食卓に上がることが多いそうです。今日は、その中の料理のひとつ、フォーが登場しています。ベトナムに思いを馳せて、味わっていただきましょう。