

令和7年 6月 6日（金） 中央学校給食センター

【献立名】 焼き鳥井 牛乳 キャベツのちりめん和え
にら玉汁



【ひと口メモ】

香川県産のちりめんについて知ろう

（食文化）

給食クイズをします。今日のキャベツのちりめん和えには、小さな魚が入っていますね。これがちりめんです。では、このちりめんは次のうちのどの魚の仲間でしょう。

①さば ②あじ ③いわし （5秒待つ）

正解は③のいわしです。香川県では、観音寺市の伊吹島でかたくちいわしが多くとれ、新鮮なかたくちいわしを島の加工場でゆでて、乾燥させると、いりこができます。いりこは、大きさによって呼び名が変わり、今日の和えものに入っている大きさのいりこは「ちりめん」と呼ばれます。

ちりめんには、骨を丈夫にするカルシウムがたっぷり含まれているので、成長期みなさんに食べてほしい食べ物のひとつです。野菜と一緒によくかんで残さず食べましょう。

令和7年 6月 6日（金） 第二学校給食センター

（献立名） 麦ごはん 牛乳 鶏肉の梅ソース
キャベツとちりめんのごまあえ すまし汁



【ひとロメモ】

お米について知ろう

（食文化）

クイズです。ごはん茶碗1杯分のお米を作るために必要な水はどれくらいでしょう。

- ①およそ鍋2杯分
- ②およそ風呂2杯分

答えは②の「風呂2杯分」です。ごはん茶碗1杯分のお米を育てるためには約450リットルの水が必要になります。

これから田植えシーズンに入ります。お米の栽培に関わる人や自然に感謝して、残さずにいただきましょう。

令和 7 年 6 月 6 日（金）

飯山学校給食センター

【献立名】 豚丼（麦ごはん）

牛乳 スパイシービーンズ

ごまじゃこサラダ

《今日の丸亀産の食材》

玉ねぎ 小松菜 キャベツ きゅうり



【ひとロメモ】

ちりめんについて知ろう

（食文化）

讃岐うどんの出汁に欠かせないiriこは、かたくちいわしの煮干しのことです。このかたくちいわしの稚魚を乾燥させたのが「しらす干し」、さらに乾燥させたのが「ちりめん」です。ちりめんは、乾燥度合にもよりますが、かむほど味が出るしっかりとした食感が特徴です。

香川県では主に西讃地域でちりめんが作られています。漁場が近いので鮮度が高い魚が使われています。

今日は「ごまじゃこサラダ」にちりめんを使用しました。味わっていただきましょう。