

令和7年 7月 9日(水) 中央学校給食センター

【献立名】 わかめごはん 牛乳 あじの三杯酢
キャベツとコーンの和えもの オリーブ豚汁 アーモンド(中のみ)



【ひとロメモ】

あじの三杯酢について知ろう

(食文化)

夏に美味しい魚のひとつに「あじ」があります。あじは、漢字で魚へんに「参る」と書きますが、おいしさに「参ってしまう」ほどであることからその漢字が使われたともいわれます。

また、あじの三杯酢とは、香川県で昔から食べられている郷土料理です。焼いた魚を酢、砂糖、しょうゆで合わせた三杯酢につけ、骨までやわらかくして食べる料理です。酢につけることで日持ちがよくなるという、昔の人の知恵が入っています。暑い夏には、酢の酸味が食欲をそそりますね。骨も柔らかく、頭からしっぽまで食べることができるため、カルシウムがたっぷりとれます。

海の恵みに感謝して、よくかんで丸ごと食べましょう。

令和7年 7月 9日(水) 第二学校給食センター

(献立名) あなごすし 牛乳 かぼちゃのてんぷら
白うりのおかかあえ ふしめん汁



【ひとロメモ】

白うりについて知ろう

(感謝の心)

夏が旬の「白うり」はメロンと同じ仲間ですが、熟しても甘くならないのが特徴です。また水分が少なく、シャキシャキとした歯ごたえがあり、味にクセがないことから、漬物によく利用されています。

栄養面では、カリウムを多く含んでおり、高血圧の予防やむくみの解消に役に立ちます。

今日は、丸亀市内でとれた白瓜を使っています。白瓜の栽培で大変なことは、成長が早いので、朝と夕方にくまなく観察して、実が大きくなりすぎないように気をつけていることだそうです。

今日は、白瓜のおかかあえにしました。生産者の方に感謝していただきましょう。

令和 7 年 7 月 9 日（水）

飯山学校給食センター

【献立名】 わかめごはん 牛乳

あじの三杯酢 キャベツとコーンのあえもの

オリーブ豚汁 （中）アーモンド

《今日の丸亀産の食材》

玉ねぎ 葉ねぎ キャベツ 小松菜



【ひとロメモ】

郷土料理のあじの三杯酢について知ろう

（食文化）

今日は夏の瀬戸内海でよくとれる「あじ」を使った香川県の郷土料理のあじの三杯酢が登場しています。

あじの三杯酢は、焼いたあじを三杯酢につけて骨までやわらかくして食べる料理です。酢につけることで日持ちがよくなるという、昔の人の知恵が入っています。暑い夏には、酢の酸味が食欲をそそりますね。骨も柔らかく、頭からしっぽまで食べることができるため、カルシウムがたっぷりとれます。

海の恵みに感謝して、よくかんで丸ごと食べましょう。