令和７年　９月　24 日（水）　中央学校給食センター

【献立名】　発芽玄米ご飯　牛乳　さんまの塩焼き（すだち）　きゅうりのおかか和え
玉ねぎのみそ汁

【ひと口メモ】

旬の魚「さんま」について知ろう

（食文化）

今日の魚は、秋を代表する魚の「さんま」です。この時期、スーパーマーケットや魚屋さんに行くと、背中が青く、おなかは白くて銀色に光った細長い魚がたくさん並べられています。この魚が「さんま」です。さんまは漢字で書くと「秋」の「刀」の「魚」と書きます。形が刀に似ていて、秋にとれることから、この漢字が使われるようになりました。

さんまには、たんぱく質やビタミン、カルシウムなどが多く含まれています。また、さんまの油には、ＥＰＡやＤＨＡがたいへん多く、学習能力を高めたり、生活習慣病を予防したりする働きがあります。

今日は、さんまの塩焼きにしています。骨を上手にとり、すだちをかけてさっぱりと食べてください。

令和７年　９月　24日（水）　　第二学校給食センター

（献立名）　　麦ごはん　　牛乳　　高野豆腐のおとし揚げ
チンゲンサイのおひたし　　なす入りふしめん汁

【ひと口メモ】

ふしめんについて知ろう

（食文化）

みなさんは「ふしめん」を知っていますか？

「ふしめん」はそうめんを作る時にできる、切れ端の部分です。

オリーブの島として有名な小豆島は、そうめん作りでも全国的に有名です。小豆島で、そうめんが作られるようになったのは、今から約４００年前、江戸時代にお伊勢参りに出かけた小豆島の人が、奈良県の三輪そうめんの作りかたを習ってきたことから、始まったのだそうです。冬に暖かく、雨や雪が少ない小豆島の気候は、そうめん作りに適していたのです。

今日の給食では小豆島の郷土料理である「ふしめん汁」に旬のなすを入れています。

令和　7 年　9 月 24 日（水）　　飯山学校給食センター

【献立名】　発芽玄米ごはん
牛乳　さんまの塩焼き　すだち添え
きゅうりのおかかあえ　じゃがいものみそ汁

≪今日の丸亀産の食材≫
きゅうり　葉ねぎ

【ひと口メモ】

旬の魚のさんまについて知ろう

（健康によい食事のとり方）

今日の魚は、秋を代表する魚の「さんま」です。この時期スーパーマーケットや魚屋さんに行くと、背中が青く、おなかは白くて銀色に光った細長い魚が並べられています。さんまは、刀の様に細長く、青白く光っている見た目から、漢字で、「秋」と「刀」と「魚」と書きます。

さんまには、たんぱく質やビタミン、カルシウムなどが多く含まれています。また、さんまの油には、ＥＰＡ、ＤＨＡがたいへん多く、頭の働きをよくしたり、生活習慣病を予防したりするはたらきがあります。

今日は、さんまの塩焼きにすだちを添えています。食育資料を参考にお箸で上手に食べましょう。