

令和7年 10月 15日（水） 中央学校給食センター

【献立名】 麦ごはん 牛乳 鶏肉と栗の甘辛和え ひじきとじゃこの和え物
豆腐のみそ汁



【ひとロメモ】

みそ汁の良さについて知ろう

（食文化）

みそ汁の味付けに使うみそは、大豆を煮たり蒸したりして発酵させて作るもので、おいしいだけでなく、大豆よりも栄養価が高くなります。

また、汁物などのうまみのもとを「だし」といいますが、みそ汁のおいしさを決める重要なものです。給食では、煮干しや昆布、かつお節など2種類以上のだしを合わせて作ることで、おいしいだしになるように工夫しています。

給食のみそ汁は、栄養がとれるように、いろいろな具材を組み合わせています。鶏肉や豆腐などのたんぱく質、野菜や海藻などのビタミン・ミネラル、じゃがいもや里芋といった炭水化物など、合う具材が多いのもみそ汁の良さです。

給食やお家でも登場することの多いみそ汁ですが、入れる食材の種類や量を工夫し、ご飯と組み合わせることで栄養バランスのよい食事を完成させることができる優れたものなのです。

栄養満点のみそ汁を味わって食べましょう。

令和7年 10月 15日(水) 第二学校給食センター

(献立名) 梅ちりごはん 牛乳 さばのたつた揚げ
小松菜のごまあえ 京風すまし汁



【ひとロメモ】

京都の料理を知ろう

(食文化)

京都は、神社やお寺などがたくさんあり、古い歴史のある町です。南北に長く、自然条件と地形の違いから、各地にいろいろな郷土料理が伝わっています。今のように鉄道や自動車が普及する前は若狭湾で多くとれた「さば」に塩をまぶして、歩いて京都まで運んでいたそうです。届けられた「さば」を使って、「おすし」などを作っていました。「さば」を運んだその道は「さば街道」と呼ばれています。

今日は、さばのたつた揚げをしています。骨が少ないものを選んでいますが、気をつけて食べましょう。

令和 7 年 10 月 15 日（水）

飯山学校給食センター

【献立名】

麦ごはん 牛乳 鶏肉と栗の甘辛あえ

ひじきとじゃこのあえもの きのこのみそ汁

《今日の丸亀産の食材》

きゅうり 葉ねぎ にんにく



【ひと口メモ】

旬のきのこについて知ろう

（食文化）

図鑑などで名前が記されているきのこは世界に約2万種、日本に約3千種もあるといわれています。ただ、それらは地球上に実在するきのこのわずか1割にも満たないそうです。それほどまでに、きのこは、まだまだ解明されていないことがたくさんあります。しかし、私達日本人は「秋の味覚」として、古くから親しんできました。

では、ここで問題です。今日の給食に登場している「きのこのみそ汁」には、何種類のきのこが入っているでしょう？

① 1種類 ② 2種類 ③ 3種類

（・・・5秒待つ）

答えは②の2種類です。なめこ、えのきたけの2種類のきのこが入っています。

きのこが苦手な人もいるかもしれませんが、秋の味覚を味わって残さず食べましょう。