令和７年　　11月　４日（火）　　中央学校給食センター
【献立名】　麦ごはん　牛乳　小いわしのフライ 食べて菜のごま和え　じゃがいものうま煮

【ひと口メモ】

香川県産のいわしについて知ろう

（食文化）

いわしは、他の魚に食べられ、海から釣り上げてもすぐに弱ることから、漢字では「魚」へんに「弱い」と書きます。弱い魚のため、海の中ではおそってくる敵から身を守るために群れをつくって回遊しています。漁師さんは、この群れを囲むようにしてまとめていわしをとります。

香川県では、観音寺市の伊吹島が有名な産地で、全長３００メートルもの大きな網を２隻の船で引き、船の間の網にいわしの群れを追い込んで漁をしています。一度にたくさんとれるため、生の魚を調理して食べるだけでなくいろいろなものに加工して食べます。「カタクチイワシ」を茹でて干したものを「いりこ」と呼び、香川県では、うどんのだしやいりこ飯など昔からいろいろな料理に使われてきました。

今日は香川県でとれたいわしにパン粉をつけてフライにしました。味わって食べましょう。

令和７年　１１月　４日（火）　　第二学校給食センター

（献立名）　麦ごはん　牛乳　鶏肉とじゃがいもの煮物
小いわしのフライ　キャベツの昆布あえ

【ひと口メモ】

新米について知ろう

（食文化）

毎年、１１月に入ると「新米」の話題が多くなります。これは「米穀年度」といって、法律で１１月から翌年の１０月 までのお米を１年とし、それ以前のお米を「古米」として区別したためです。つまり１１月は、お米の新学年のスタートの月なのです。ただし、現在は、お米の収穫が早まっているため、販売するときはその年に収穫されたものであれば、１２月末まで「新米」と表示して販売できるそうです。

また、１１月２３日の「勤労感謝の日」はもともと「新嘗祭」というお米の収穫を祝う儀式が行われる日でした。こうしたことも新米と１１月を結ぶゆえんになっています。

令和　7 年　11 月 4 日（火）　　飯山学校給食センター

【献立名】

麦ごはん　牛乳　小いわしのフライ

食べて菜のごまあえ　じゃがいものうま煮

≪今日の丸亀産の食材≫

食べて菜　チンゲン菜　キャベツ

【ひと口メモ】

香川県産の小いわしについて知ろう

（食文化、心身の健康）

今日の小いわしは、香川県でとれたものです。香川県で「いわし」と言えば、「いりこ」になる「カタクチイワシ」が代表的です。カタクチイワシをゆでて干したものがいりこで、香川県の名産の一つです。瀬戸内海は、えさが豊富で、水もおだやかなので、いわしがたくさんとれます。

香川県では、昔からいわしを使った料理がいろいろあります。例えば、天ぷらやフライ、南蛮漬けにして食べられています。また、頭からまるごと食べられるので、カルシウムがたっぷりとれ、骨や歯をじょうぶにしてくれます。

今日は、まるごと食べることができる小いわしのフライです。海の恵みに感謝して、味わって食べましょう。