

令和7年 11月5日(水) 中央学校給食センター

【献立名】 親子丼 牛乳 里芋チップス
ツナとキャベツのからしごま和え



【ひとロメモ】

旬の里芋を味わおう

(食文化)

里芋は、日本で最も古い農作物のひとつです。東南アジアが原産で、日本に伝わってきたのは、なんと縄文時代と言われています。山で採れる「山芋」に対し、人が住んでいる里で作るという意味から「里芋」と呼ばれるようになりました。秋から冬にかけての今がちょうど旬の時期で、おいしくなります。

ここでクイズです。里芋は皮をむくと、身がぬるぬるします。このぬめりの正体は、何でしょう。

①食物繊維 ②ビタミン ③たんぱく質

(5秒待つ)

正解は、①の食物繊維です。食物繊維には、胃を保護したり、血圧を下げたり体の調子を整える働きがあります。

今日は、里芋を薄くスライスして油で揚げた里芋チップスです。味わって食べましょう。

令和7年 11月 5日(水) 第二学校給食センター

(献立名) 長崎のにんじんごはん 牛乳 きびなごの南蛮漬け
小松菜のごまあえ 長崎のヒカド



【ひとロメモ】

長崎県の料理を味わおう

(食文化)

長崎県は、織田信長などの武将が活躍した戦国時代にはポルトガルやスペインとの貿易が栄え、外国から伝わった洋風の文化が南蛮文化とよばれ広まりました。江戸時代に鎖国の時代となった後も、長崎県だけには中国とオランダの貿易船の出入りが認められていました。そのため、長崎県では外国の文化をうまく取り入れた独自の文化が発展し、食文化にも影響を与えました。

今日の給食では、長崎県でたくさんとれるにんじんを使ったごはんです。また、「ヒカド」は長崎県の郷土料理です。「ヒカド」とはポルトガル語で「物を細かく刻む」という意味で、具を細かく刻み、すりおろしたさつまいもでとろみをつけた汁物です。給食では、さつまいもも具の一つとして加えています。

外国との文化交流で生まれた長崎県の郷土料理を味わってみましょう。

令和 7 年 11 月 5 日（水）

飯山学校給食センター

【献立名】

親子丼（麦ごはん） 牛乳

ツナとキャベツのからしあえ 里いもチップス

《今日の丸亀産の食材》

葉ねぎ キャベツ 小松菜 里いも



【ひと口メモ】

旬の里いもについて知ろう

（食文化）

里いもは、秋から冬にかけてよく食べられます。香川県では「いもたこ煮」や「たきこみごはん」、「打ち込みうどん」「しっぽくうどん」などの郷土料理によく使われており、なじみの深い食べ物です。

里いもは、山にできる「やまのいも」に対して、里で栽培されるため、このような名前がつきました。また、田んぼの片隅でも栽培できることから、「田いも」とも呼ばれています。里いもは親いもから子いも、孫いもとどんどん増えていくので、子孫繁栄のめでたい食べ物として、お正月やお祝いの料理には欠かせません。

今日は、丸亀市産の里いもを薄く切って、油で揚げています。旬の里いもをおいしくいただきます。