

令和7年 12月 1日（月） 中央学校給食センター

【献立名】 麦ごはん 牛乳 すき焼き風煮 切干大根の三杯酢
れんこんチップス



【ひと口メモ】

すき焼きについて知ろう

(食文化)

外国で、日本料理を代表するものというと、「スキヤキ」と、いわれるくらいすき焼きは有名な料理です。寒い時期に、家庭でもよく作られる、鍋料理の一つになっています。

日本では、明治時代に西洋の文化や技術を盛んに取り入れてそれまでの伝統的な生活が大きく変化しました。これを文明開化と呼び、牛肉を食べる習慣もこのころから広がるなど、人々の食生活も変わり始めました。当時は、今のすき焼きとよく似た「牛鍋」という料理が都市を中心に食べられていたそうです。

すき焼きは、牛肉だけでなく、白菜やねぎなどの野菜や、焼き豆腐、こんにゃく、きのこなど、多くの材料を使うので、一つの鍋で、ほとんどの栄養素がバランスよくとれます。家庭で鍋物を食べるときも、肉ばかりでなく野菜をいっしょに食べて、栄養がかたよらないようにするといいですね。

令和7年 12月 1日(月) 第二学校給食センター

(献立名) 麦ごはん 牛乳 鶏肉の和風ソースかけ
小松菜と白菜のごまあえ いものこ汁



【ひと口メモ】

小松菜を知ろう

(食文化)

「小松菜」という名前は、江戸時代に小松川（東京都江戸川区）で鷹狩をしていた将軍に地元の青菜を入れたすまし汁を差し出したところ、その味がとても気に入られ、地名にちなんだその名をつけたことに由来するそうです。

給食では1年間を通して使っていますが、旬は冬です。

小松菜は、カロテン、ビタミンCが多く、かぜ予防におすすめの野菜です。しっかり食べましょう。

令和 7 年 12 月 1 日 (月)

飯山学校給食センター

【献立名】

麦ごはん 牛乳 すき焼き風煮
切干大根の三杯酢 れんこんチップス

«今日の丸亀産の食材»

大根 かぶ根 春菊



【ひと口メモ】

すき焼きについて知ろう

(食文化)

すき焼きは、外国で日本料理を代表するものとして名前が挙がるほど、有名な料理です。寒い時期には、家庭でもよく作られる鍋料理の一つとして親しまれています。

すき焼きという名前は、昔、農家で使われていた「すき」という道具の上で、牛肉を焼いたことからついたといわれています。

すき焼きには、牛肉だけでなく、白菜やねぎなどの野菜や焼き豆腐、こんにゃく、きのこなど、たくさんの食材が使われるため、一つの鍋で多くの栄養素をバランスよくとることができます。

家庭で鍋料理を食べるときも、肉ばかりでなく野菜もいっしょに食べて、栄養のかたよりがないようにすると良いですね。