

令和 7 年    12 月   3 日（水）    中央学校給食センター

【献立名】    麦ごはん    牛乳    揚げささみのレモンソース  
小松菜のごま和え    高野豆腐の煮物



【ひとロメモ】

## 高野豆腐について知ろう

（心身の健康）

今日は高野豆腐の煮物が出ています。

高野豆腐は、和歌山県の高野山でお坊さんが作り始めたので、この名前がつけました。冬の寒い凍りつくような夜、豆腐を外に出しておいたら、凍っていたことから別の名前を凍り豆腐ともいいます。今では、冷凍機を使って凍らせています。

高野豆腐は、筋肉など体をつくるもとになるたんぱく質や丈夫な骨をつくるもとになるカルシウムが多く、とても健康によい食べ物です。

高野山で生まれた栄養価の高い高野豆腐をしっかり食べて、丈夫な体を作りましょう。

令和7年 12月 3日(水) 第二学校給食センター

(献立名) 麦ごはん 味つけのり 牛乳 たちうおのからあげ  
キャベツとわかめの酢の物 きりたんぽ汁



【ひとロメモ】

## 秋田県の料理について知ろう

(食文化)

秋田県は、雪が多く積もる地域であり、雪で作る「かまくら」はとても有名です。

お汁に入っている「きりたんぽ」は、秋田県の代表的な郷土料理です。炊き立てのお米をつぶして、杉の串に細くまきつけて焼いたものを「たんぽ」といいます。たんぽとは、やりの刃を覆う部分のことで、炊いたお米を棒に巻きつけた形と似ているためにこの名で呼ばれ、切って鍋に入れることで「きりたんぽ」というようになりました。

秋田県の料理を味わっていただきましょう。

令和 7 年 12 月 3 日（水）

飯山学校給食センター

【献立名】

麦ごはん 牛乳 揚げささみのレモンソース  
小松菜のごまあえ 高野豆腐の煮物

《今日の丸亀産の食材》

小松菜 チンゲン菜



【ひとロメモ】

## 大豆の栄養について知ろう

（心身の健康）

大豆には、体をつくるもとになるたんぱく質が多く含まれています。大豆は豆の仲間ですが、肉や魚と同じようにたんぱく質が多く含まれているので「畑の肉」とも呼ばれています。

また、たんぱく質だけでなく、骨や歯を強くするカルシウムや血のもとになる鉄なども豊富です。

日本人は、古くから大豆を食べてきました。豆腐、油揚げ、しょうゆ、みそなどは全て大豆からできています。大豆から作られた食品も同じように栄養が豊富なので、積極的に食べるようにしたいですね。

今日は、大豆から作られた高野豆腐を使った煮物です。残さず、いただきましょう。