

令和8年 2月 4日 (水) 中央学校給食センター

【献立名】 麦ごはん 牛乳 ししゃものごま揚げ 和風サラダ  
高野豆腐の卵とじ



【ひと口メモ】

## 高野豆腐について知ろう

(心身の健康)

今日は高野豆腐の卵とじが出ています。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、この名前がつきました。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8年 2月 4日(水) 第二学校給食センター

(献立名) 麦ごはん のりつくだに 牛乳  
金時豆のかき揚げ 菜花のごまあえ けんちん汁



【ひと口メモ】

## 香川県でとれたのりを味わおう

(感謝の心)

「のり」は古くから貴重な食べ物でした。今から約1300年前にできた日本で一番古い法律「大宝律令」においても年貢の対象として「のり」が取り入れられていたほどです。そこで、大宝律令が作られた日である2月6日が「のりの日」と決められました。

昔は「のり」を作ることは、とても大変な作業でした。冬の寒い時期に「のり」を摘み取り、包丁できざみ、1枚1枚、手作業で行っていたそうです。

今日は「のりの日」にちなんで、香川県水産振興協会から香川県でとれた「のりのつくだに」を無料でいただきました。感謝し、味わっていただきましょう。

令和 8 年 2 月 4 日 (水) 飯山学校給食センター

【献立名】

麦ごはん 牛乳 ししゃものごまあげ  
高野豆腐の卵とじ 和風サラダ

《今日の丸亀産の食材》

キャベツ チンゲン菜 大根  
にんじん ジャガイモ



【ひと口メモ】

## 高野豆腐の栄養について知ろう

(食文化、心身の健康)

みなさんは、高野豆腐がどのような食べ物か知っていますか？

高野豆腐とは、生の豆腐を凍らせ、低温で熟成させたあと、水分を抜いて乾燥させたものです。高野豆腐は、別名「凍り豆腐」とも呼ばれています。この名前は、高野山の僧侶たちによって作られていたことが由来だと言われています。

高野豆腐は、大豆から作られた食品なので、体をつくるもとになるたんぱく質がたくさん含まれています。また、歯や骨を丈夫にしてくれるカルシウムや、貧血を予防してくれる鉄などの栄養素も豊富に含まれています。

今日の給食には、高野豆腐を使った「高野豆腐の卵とじ」が登場しています。その中には、高野豆腐のほかに、農薬を使わずに育てられた有機野菜のじゃがいもやにんじんが入っています。さらに、「和風サラダ」には有機野菜の大根が使われています。味わっていただきましょう。