

令和8年 4月 15日(水) 中央学校給食センター

【献立名】 麦ごはん 牛乳 麻婆豆腐  
バンバンジーサラダ



【ひとロメモ】

## 中国料理に親しもう

(食文化)

中国の人口は日本の約1.2倍の約1.4億人で、たくさんの方が暮らしています。日本と中国は距離的に近く、昔から交流がありました。文化面だけではなく、食べ物のほとんどが中国から伝わってきたといっても、いいくらいです。

中国は国の面積が広いので、同じ国の中でも地形や気温が異なります。そのため、地域によって調理方法や使われる食材も違い、料理は大きく、北京、上海、広東、四川の4つに分かれています。どの料理もたいへんおいしいので、世界中で食べられています。

今日の麻婆豆腐は四川料理のひとつです。日本の食文化にも、大きな影響をあたえた中国の料理を、味わって食べてください。

令和8年 4月 15日(水) 第二学校給食センター

(献立名) 麦ごはん 牛乳 麻婆豆腐 バンバンジーサラダ



【ひとロメモ】

## 豆腐の栄養を知ろう

(食品を選択する力)

豆腐は江戸時代のころから夏の冷奴、冬の湯豆腐として親しまれ、庶民の貴重なタンパク質をとるための食べ物でした。

豆腐は、大豆が原料でつくられた食べ物です。豆腐が生まれた中国では、豆腐の「腐」という漢字は、「液状の物が寄り集まって、固くなったやわらかいもの」を指すそうです。

その豆腐をたくさん使った「麻婆豆腐」は、中国・四川地方を代表する料理で、唐辛子みそといわれる豆板醤を使った辛味がきいたものです。

給食のマーボー豆腐は、豆板醤の量は少なくして、食べやすくしています。

タンパク質を多く含む豆腐をしっかり食べてくださいね。

令和 8年 4月 15日 (水)

飯山学校給食センター

【献立名】

麦ごはん 牛乳

麻婆豆腐 バンバンジーサラダ

《今日の丸亀産の食材》

葉ねぎ にんにく



【ひとロメモ】

## 給食の身だしなみを整えよう

(社会性)

みなさんは、給食の前に身だしなみをきちんと整えていますか？チェックしてみましょう。

- ①エプロンを正しく身につけられていますか？
- ②帽子やマスクをきちんとつけていますか？
- ③爪は短く切っていますか？
- ④しっかりせっけんを泡立てて手を洗うことができましたか？

これらのことを毎日できているか確認しましょう。

また、給食当番の人はチェック表があるので、先生と一緒にチェックしてから準備にとりかかりましょう。