

令和8年 5月 8日(金) 中央学校給食センター

【献立名】 麦ごはん 牛乳 えびと大豆の唐揚げ  
アスパラガスのごま和え 焼き豆腐のみそそぼろ煮



【ひと口メモ】

## 香川県産の小えびについて知ろう

(食文化)

今日の小えびは瀬戸内海でとれたものです。香川県では、10cm 前後までしか成長しないえびを「小えび」と呼んでいます。瀬戸内海では小えびが夏のはじめから秋にかけて多くとれます。一般的には大きいものは塩ゆで、小さいものはてんぷら、ばらずしなどにも使います。

今日の給食のえびと大豆のからあげは、小えびのうまみを生かして、からりと揚げることで歯ごたえも良くおいしく食べられます。

瀬戸内海の恵みに感謝しながら、よくかんでいただきましょう。

また、今日のかみかみデーです。ひとくち30回を目標に、よくかんで食べましょう。

令和8年 5月 8日(金) 第二学校給食センター

(献立名) 麦ごはん 牛乳 焼き豆腐のみそそぼろ煮  
小えびのから揚げ きゅうりのごま酢あえ



【ひとロメモ】

## えびの栄養について知ろう

(食文化)

えびは漢字で「海」に「老」いると書きます。それはえびの姿や形が、腰が曲がり、ひげを生やした老人に見えることからだといわれます。そして長寿を願うおめでたい食べ物として、お祝いの料理によく使われます。

さて、栄養面では体をつくるもとのたんぱく質が多く、今日の給食のように殻ごと食べられるものはカルシウムもたっぷりです。漢字ではおじいさんのイメージのえびですが、健康で元気に過ごすための栄養がたっぷりの食べ物なのでしっかりと食べましょう。

令和 8年 5月8日(金)

飯山学校給食センター

(献立名)

麦ごはん 牛乳 かつおの黒潮ソースかけ  
小松菜とたくあんのごまあえ 豆腐のすまし汁

《今日の丸亀産の食材》

小松菜 たまねぎ 葉ねぎ



【ひとロメモ】

## 初がつおを味わおう

(食文化)

かつおにまつわる俳句、

『目に青葉 山ほととぎす 初がつお』

という句にあるように、野山が青葉に包まれる4月から5月は「初がつお」のおいしい時期です。

初がつおは脂肪が少なく身がやわらかいので、高知県の郷土料理として有名な「たたき」にすると、さっぱりとした風味があげられます。ほかにも、さしみ、照り焼き、角煮などにして食べられます。

今日の給食は、角切りのかつおを、しょうがとしょうゆで下味をつけて、から揚げにし、黒砂糖とねり梅で作った黒潮ソースをからめています。

今が旬のかつおをよく味わって食べましょう。