

令和8年 5月 13日(水) 中央学校給食センター

【献立名】 麦ご飯 牛乳 かつおの黒潮ソースかけ  
小松菜とたくあんのごま和え かきたま汁



【ひと口メモ】

## 旬の魚 かつおをあじわおう

(食文化)

かつおにまつわる俳句に「目に青葉、山ほととぎす、春がかつお」の句があるように、野山が青葉に包まれる4月から5月が、「初がかつお」のおいしい時期です。

初がか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じわえます。ほかにも、さしみ、照り焼き、角煮などにします。かつおは、体や血液を作るもとになるたんぱく質や鉄分が豊富に含まれています。

今日の給食は、角切のかつおをしょうがとしょうゆで下味をつけて、から揚げにして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。

令和8年 5月 13日(水) 第二学校給食センター

(献立名) ごはん 牛乳 高野豆腐の卵とし  
そら豆のカレー揚げ きゅうりのごまあえ



【ひとロメモ】

## 旬のそら豆をあじわおう

(食文化)

今日の「そら豆のカレー揚げ」の「そら豆」は、丸亀市の農家の方が作ったものを使っています。そら豆は、香川県産の特産品のひとつで、昔はどこの農家でも米の裏作として栽培していました。

そら豆という名前は緑色のさやが空に向かってつくためとか、サヤの形が蚕に似ているからともいわれています。

そら豆は、とれる時期が短い野菜なので、季節を感じながら、味わっていただきましょう。

令和 8年 5月 13日 (水)

飯山学校給食センター

【献立名】

麦ごはん 牛乳 焼き豆腐のみそそぼろ煮  
アスパラガスのごまあえ  
そら豆のカレー揚げ

《今日の丸亀産の食材》

チンゲン菜 たまねぎ  
キャベツ 葉ねぎ そら豆



【ひとロメモ】

## そら豆について知ろう・生産者 に感謝して食べよう

(感謝の心)

そら豆は、香川県では明治時代から栽培されてきました。香川県の郷土料理として知られる「しょうゆ豆」はそら豆を煎って、しょうゆに漬けたものです。他にも未熟な青いそら豆を春が旬の魚のサワラと一緒に押し抜き寿司にして食べられています。このようにそら豆は、讃岐の伝統とともに受け継がれています。

今日のそら豆は丸亀市で育てられたものです。育ててくださった農家の方のお話では、5月にとれるそら豆は「新豆」と呼ばれ、昔から特別で大切なおいしいものとされているそうです。

今日のそら豆のカレー揚げに使っているそら豆は、飯山北小学校と飯野小学校の2年生がていねいにむいてくれました。生産者の方や調理に携わってくれたみなさんに感謝して、味わっていただきましょう。