

令和8年 6月 3日(水) 中央学校給食センター

【献立名】 麦ごはん 牛乳 鶏肉の梅ソース
小松菜のごま和え すまし汁



【ひと口メモ】

出汁のとり方を知ろう

(食文化)

今日のすまし汁は、こんぶとかつおぶしでだしをとっています。それぞれのだしのとり方を紹介します。

こんぶは、切り込みを入れ水に少し漬けておきます。その後、火にかけ沸騰直前に取り出します。かつおぶしは、沸騰させた湯の中に入れ、再び沸騰したら取り出してこします。それぞれのだしだけでも十分おいしいですが、こんぶだしとかつおぶしだしを合わせることで、相乗効果が生まれ、うまみがさらに深くなり、おいしくなります。

おいしいだしをとったすまし汁を味わっていただきましょう。

令和8年 6月 3日(水) 第二学校給食センター

(献立名) ひじきごはん 牛乳 ししゃものいそべ揚げ
和風サラダ ぶた肉とごぼうのみそ汁



【ひとロメモ】

じょうぶな骨をつくる栄養について知ろう

(健康によい食事のとり方)

人の体には、たくさんの骨があり、体を支えたり、守ったりしています。例えば、胸の骨の肋こつは、心ぞうや肺などを守っています。足の骨や背中の骨は、まっすぐ立てるように体をささえています。

成長期のみなさんは、じょうぶな骨をつくるためにバランスのとれた食事や運動をすることが大切です。特に骨をつくるもとになるのは、カルシウムという栄養素ですが、今の日本人はカルシウムが足りていないといわれています。

今日の給食で、カルシウムを多く含む食品は、「牛乳」「大豆」「ししゃも」があります。普段の食事やおやつでも、カルシウムを含む食べ物をとりましょう。

令和 8年 6月3日(水)

飯山学校給食センター

【献立名】

麦ごはん 牛乳 鶏肉の梅ソース
こまつなのごまあえ
すまし汁

《今日の丸亀産の食材》

こまつな チンゲン菜
葉ねぎ



【ひとロメモ】

だしのとり方を知ろう

(食文化)

中学2年生は、国語で「鰹節 世界に誇る伝統食」を学習します。

今日のすまし汁は、こんぶとかつお節から、だしをとっています。では、それぞれのだしのとり方を紹介します。

こんぶは、切り込みを入れ、水に少し漬けておきます。その後、火にかけ沸騰直前に取り出します。

かつおぶしは、沸騰させた湯の中に入れ、再び沸騰したら取り出してこします。

それぞれのだしだけでも十分おいしいですが、こんぶとかつおぶしを合わせることで相乗効果が生まれ、うまみが深まり、おいしくなります。

それぞれのだしのうまみをよく味わっていただきましょう。