

令和8年 6月 24日 (水)

中央学校給食センター

【献立名】 焼き鳥井 牛乳 キャベツのちりめん和え
夏の月菜汁



【ひと口メモ】

香川県産のちりめんについて知ろう

(食文化)

給食クイズをします。今日のキャベツのちりめん和えには、小さな魚が入っていますね。これがちりめんです。

では、このちりめんは次のうちの魚の仲間でしょう。

① さば ② あじ ③ いわし (5秒待つ)

正解は③のいわしです。香川県では、観音寺市の伊吹島でかたくちいわしが多くとれ、新鮮なかたくちいわしを島の加工場でゆでて、乾燥させると、いりこができます。いりこは、大きさによって呼び名が変わり、今日の和えものに入っている大きさのいりこは、「ちりめん」と呼ばれます。

ちりめんには、骨を丈夫にするカルシウムがたっぷり含まれているので、成長期のみなさんに食べてほしい食べ物のひとつです。野菜と一緒によくかんで残さず食べましょう。

令和8年 6月 24日(水) 第二学校給食センター

(献立名) ジューシー 牛乳 ゴーヤのかき揚げ
もずくスープ シークワーサーゼリー



【ひとロメモ】

沖縄県の料理について知ろう

(食文化)

今日は、沖縄県の料理を紹介します。

沖縄の料理は、気温の高い地域であること、歴史的に日本と中国、両国の文化の影響を受けています。沖縄は豚の飼育に適しているため、豚肉はよく食べられ、頭からしっぽまで捨てることなく、いろいろな料理に利用するそうです。今日の沖縄風炊き込みごはん「ジューシー」にも豚肉を使っています。

沖縄県の代表的な野菜であるゴーヤは、ビタミンCを多く含んでいます。ゴーヤの苦みをあまり感じないようにうすく切って、かきあげにしました。他にも「もずく」を使ったスープ、デザートは沖縄県の果物のシークワーサーを使ったゼリーを取りいれています。

昨日6月23日は、沖縄慰霊の日です。沖縄の過去の歴史や平和について考える機会になればと思います。

令和 8年 6月 24日 (水)

飯山学校給食センター

【献立名】

焼き鳥丼 牛乳 キャベツとちりめんのごまあえ
夏の月菜汁

《今日の丸亀産の食材》
きゅうり こまつな チンゲン菜
たまねぎ 葉ねぎ



【ひとロメモ】

ちりめんについて知ろう

(食文化)

讃岐うどんの出汁に欠かせないiriこは、かたくちいわしの煮干しのことです。このかたくちいわしの稚魚を乾燥させたのが「しらす干し」、さらに乾燥させたのが「ちりめん」です。ちりめんは、乾燥度合にもよりますが、かむほど味が出るしっかりとした食感が特徴です。

香川県では主に西讃地域でちりめんが作られています。漁場が近いので鮮度が高い魚が使われています。

今日は「キャベツとちりめんのごまあえ」にちりめんが入っています。味わっていただきましょう。