

令和 8 年 9 月 3 日 (木) 中央学校給食センター

【献立名】 ナン 牛乳 ドライカレー 元気サラダ
いりことナッツのオリーブオイルがらめ オレンジ



【ひとロメモ】

インドの食文化について知ろう

(食文化)

今日は、垂水小学校、郡家小学校のリクエスト献立です。

インドは広い国土にたくさんの民族が住み、宗教や食習慣などに独自の伝統をもっているといわれます。インドといえばカレーといわれるくらい有名ですが、スパイスの豊富なインドでは、各家庭で何種類ものスパイスを使って、いろいろなカレーを作るそうです。中に入る材料もたくさんの種類があるので毎日食べてもあきることはありません。

インドは1年中暑いので、カレーは胃の働きをよくしたり、汗を出して暑さをのりきるために役立っています。また、主食は大きく2つに分けられ、北部では、ナンやチャパティなどのパン、南部では米が主食で、これらにカレーをつけて食べます。

今日はナンをルウにつけて食べるドライカレーです。インドに行った気分で、味わって食べてください。

令和8年 9月 3日(木) 第二学校給食センター

(献立名) ミルクパン 牛乳 ポトフ かぼちゃサラダ ココアビーンズ



【ひとロメモ】

かぼちゃについて知ろう

(健康によい食事のとり方)

かぼちゃは夏に収穫し、しばらく置くことで追熟し、あまみが増します。室町時代にカンボジアからポルトガル船によって日本に伝えられたため、この名前になったといわれています。「なんきん」とも呼ばれ、「芋栗なんきん」の「なんきん」はかぼちゃのことです。

かぼちゃには、ひふを健康に保ち、免疫力を高めるカロテンをはじめ、ビタミンEやCを多くふくみます。

夏にとれた「かぼちゃ」の甘味を感じながら、サラダをおいしくいただきましょう。

令和 8 年 9 月 3 日 (木)

飯山学校給食センター

【献立名】

ナン 牛乳 ドライカレー

ポテトサラダ オレンジ

《今日の丸亀産の食材》

小松菜 なす 葉ねぎ



【ひとロメモ】

インドの主食について知ろう

(食文化)

インドは、世界で7番目に国土面積の広い国です。そのため、国の北の方と南の方では気候が異なり、収穫される作物にも違いがあります。

これにより、インドの北部では小麦粉の生地を発酵させ、長く伸ばして焼いたパンである「ナン」や、平べったい薄焼きパンの「チャパティ」などが主食として食べられています。

それに対し、インドの南部では、暖かい気候の影響により稲作が盛んなので、主食は米で、カレーのように香辛料がたくさん入った煮物をごはんに加えて食べるそうです。

今日の給食は、インドの北部の人たちが食べている食事と同じように、主食がナンのカレーです。味わっていただきましょう。