

令和 8 年 9 月 28 日 (月) 中央学校給食センター

【献立名】 発芽玄米ごはん 牛乳 さんまの塩焼き(すだち添え)
かみかみ和え じゃがいものみそ汁



【ひと口メモ】

旬の魚 さんまについて知ろう

(食文化)

今日の魚は、秋を代表する魚の「さんま」です。この時期、スーパーマーケットや魚屋さんに行くと、背中が青く、おなかは白くて銀色に光った細長い魚がたくさん並べられています。この魚が「さんま」です。さんまは漢字で書くと「秋」の「刀」の「魚」と書きます。

さんまには、たんぱく質やビタミン、カルシウムなどが多く含まれています。また、さんまの油には、EPAやDHAがたいへん多く、学習能力を高めたり、生活習慣病を予防したりする働きがあります。

今日は、さんまの塩焼きにしています。骨を上手にとり、すだちをかけてさっぱりと食べてください。

令和8年 9月 28日(月) 第二学校給食センター

(献立名) 麦ごはん 牛乳 鮭の焼き漬け 切干大根のハリハリ漬け けんちん汁



【ひとロメモ】

新潟県の料理について知ろう

(食文化)

新潟県の郷土料理「さけのやきづけ」「切り干し大根のハリハリ漬け」を今日の給食で取り入れています。新潟県は、米の栽培がさかんな地域です。

クイズです。新潟県でもっとも広い面積で作られている米の品種はなにでしょうか。

- ①こしいぶき
- ②ゆきんこまい
- ③コシヒカリ

正解は③のコシヒカリです。魚沼地区のコシヒカリは全国的にも有名です。

新潟県の食文化をしてみてください。

令和 8 年 9 月 28 日（月）

飯山学校給食センター

【献立名】

発芽玄米ごはん 牛乳 さんまの塩焼き すだち
かみかみあえ じゃがいものみそ汁

《今日の丸亀産の食材》
きゅうり 葉ねぎ



【ひと口メモ】

旬の魚のさんまについて知ろう

（健康によい食事のとり方）

今日の魚は、秋を代表する魚の「さんま」です。この時期スーパーマーケットや魚屋さんに行くと、背中が青く、おなかは白くて銀色に光った細長い魚が並べられています。それがさんまです。さんまは、刀の様に細長く、青白く光っている見た目から、漢字で、「秋」と「刀」と「魚」と書きます。

さんまには、たんぱく質やビタミン、カルシウムなどが多く含まれています。また、さんまの油には、EPA、DHAがたいへん多く、頭の働きをよくしたり、生活習慣病を予防したりするはたらきがあります。

今日は、さんまの塩焼きにすだちを添えています。食育資料を参考にお箸で上手に食べましょう。