

令和 8 年 10 月 5 日（月） 中央学校給食センター

【献立名】 麦ごはん 牛乳 ししやもの磯部揚げ キャベツの昆布和え
筑前煮 アーモンド（中のみ）



【ひとロメモ】

筑前煮について知ろう

（食事と文化）

筑前煮は、九州博多の郷土料理で、鶏肉と野菜を炒め煮にしたものです。博多のあたりのことを昔、「筑前」と呼んでいたのでこの名前がつけました。

筑前煮は、またの名を「がめ煮」ともいいます。戦国時代に豊臣秀吉の大群が博多に泊まっていた時、博多の海や川にたくさんいた亀のスッポンをつかまえて、野菜と一緒に煮て食べました。スッポンのことを川亀や、ドロ亀と呼んだので、この料理のことを「がめ煮」というようになりました。その後、スッポンの代わりに鶏肉を使うようになりました。

筑前煮は、たんぱく質の豊富な鶏肉と野菜を使った栄養的にもバランスの良い料理です。残さず食べましょう。

令和8年 10月 5日(月) 第二学校給食センター

(献立名) 焼きとり丼 牛乳 和風サラダ ジャがいものみそ汁



【ひとロメモ】

みそ汁のよさを知ろう

(心身の健康)

みそ汁は、すぐに作ることができ、手軽に水分やたんぱく質、食塩などを補給できる日本生まれの料理です。

戦国時代には、その栄養面のよさから戦の前後で食べられるように、草や茎、だいこんなどをみそで煮詰めて保存食をつくり、持ち歩いたといわれています。わたしたちが今も食べているみそ汁が戦国時代の武士にとっても栄養源になっていたのです。

みそ汁は、1つのおわんにさまざまな食材を入れることができます。野菜やきのこ、豆腐、魚、肉などを入れていろいろな栄養素がとれるので、朝ごはんにもおすすめの料理です。

令和 8 年 10 月 5 日（月）

飯山学校給食センター

【献立名】

麦ごはん 牛乳 ししやもの磯辺揚げ

キャベツの昆布あえ 筑前煮 ㊥アーモンド

《今日の丸亀産の食材》
小松菜 里芋



【ひとロメモ】

筑前煮の由来について知ろう

（食文化）

「筑前煮」とは、鶏肉やたけのこ、れんこん、ごぼう、里芋、にんじん、こんにゃくなどを油で炒め、砂糖、醤油、みりんなどで味付けした煮物のことをさします。

ではなぜ、「筑前煮」と名付けられたのでしょうか。それは、この料理が、今の福岡県の北部、西部辺りを指す、筑前地方が発祥の地だからだそうです。そのため、全国的には「筑前煮」と呼びますが、この地方では筑前煮を「がめ煮」と呼ぶそうです。「がめ煮」の名前の由来は、諸説ありますが、この地方の方言で「寄せ集めの」を意味する「がめくりこむ」から名付けられたとも言われています。

旬の野菜のおいしさがつまった「筑前煮」は、昔から伝わる郷土料理です。しっかり味わって食べましょう。