令和８年　　10 月　14 日（水）　中央学校給食センター

【献立名】　秋の五目うどん　牛乳　小いわしのフライ
切干大根のサラダ



【ひと口メモ】

旬について知ろう

（食文化）

みなさんは、旬という言葉を知っていますか？旬とは、野菜や果物、魚などがが１番おいしくて、たくさんとれる時期のことをいいます。たくさん出回るため安く手に入れることができたり、旬の時期にとれるものは栄養価も高かったりと旬の食べ物にはよいところがたくさんあります。

秋は、「食欲の秋」といわれるように、お米やきのこ、いも、さんまやかつおなどの魚のようにたくさんの食べ物が旬をむかえます。

今日の秋の五目うどんには、秋が旬のしめじやしいたけ、さといもが使われています。季節の恵みに感謝して、味わっていただきましょう。

令和８年　１０月　１４日（水）　　第二学校給食センター

（献立名）　秋の香りごはん　牛乳　白身魚のさくさく揚げ
キャベツの即席づけ　豚汁



【ひと口メモ】

配膳のきまりを知ろう

（社会性）

食事の配膳では、お皿やおわんの並べ方にきまりがあります。日本料理は京都に幕府があった室町時代にその形が出来上がったともいわれます。そのときの「本膳料理」が今に伝わる配膳のきまりのもとになっています。

並べ方は、まずはごはんを持った茶碗は手前の左側に置きます。みそ汁などのおわんは右側に置きます。ご飯を左側に置くのは、日本では昔から大切なものを太陽が昇る東側、つまり左に置く習慣があったことや、右ききの人が左手で茶碗をもつときに便利だからと考えられています。おかずのお皿はご飯やみそ汁の奥に置きます。

配膳は、昔から日本に伝わる大切な文化です。ぜひ受け継いで未来に伝えていきたいですね。

令和　8 年　10 月 14 日（水）　　飯山学校給食センター

【献立名】

秋の五目うどん　牛乳　小いわしのフライ

切干大根のサラダ

≪今日の丸亀産の食材≫
葉ねぎ、チンゲンサイ



【ひと口メモ】

旬の食べ物について知ろう

（食文化）

少しずつ、気温が下がってきて日中も過ごしやすくなり、秋の到来を感じる季節になりましたね。みなさんは、「〇〇の秋」と聞いたらどんな秋を思い浮かべますか。勉強の秋、スポーツの秋、読書の秋、など様々な秋がありますね。今日は、実りの秋・食欲の秋ということで、給食でも秋を感じられるような献立になっています。

秋の五目うどんには、今が旬のしめじ、しいたけなどのきのこが入っています。

日本人はこのように、昔から、自然や季節の移ろいを大切にし、料理でもそれを表現してきました。これは、「和食文化」の特徴の一つでもあります。

食事の中にも季節を感じ、旬の恵みに感謝して、今日の給食も味わっていただきましょう。