令和８年　　10 月　28 日（水）　　中央学校給食センター

【献立名】　菜めしごはん　　牛乳　　さばの竜田揚げ　　切干大根のごま和え
京風すまし汁



【ひと口メモ】

京都府の料理を知ろう

（食文化）

今日の給食は、多くの６年生が修学旅行に行く京都府の料理です。京都は、神社やお寺などがたくさんあり、古い歴史のある町です。南北に長く、自然条件と地形の違いから、各地にいろいろな郷土料理が伝わっています。

今のように鉄道や自動車が普及する前は若狭湾で多くとれた「さば」に塩をまぶして、歩いて京都まで運んでいたそうです。届けられた「さば」を使って、「おすし」などを作っていました。「さば」を運んだその道は「さば街道」と呼ばれています。

今日はさばの竜田揚げと、色鮮やかな麸が入った京風すまし汁です。みんなで京都の味を楽しんでください。

令和８年　１０月　２８日（水）　　第二学校給食センター

（献立名）　ごはん　牛乳　かつおのじぶ煮　小松菜のごまドレッシング和え
かきたま汁



【ひと口メモ】

かつおについて知ろう

（健康によい食事のとり方）

「かつお」といえば、4～５月が旬というイメージが強いですが、秋にもたくさんとれます。この時期にとれるかつおを「もどりかつお」といいます。

春の「かつお」は、脂肪が少なくさっぱりとした味ですが、秋の「かつお」は脂がのっていて、春の「かつお」より、おいしいと言われています。

「かつお」には、血液をサラサラにするＥＰＡや脳の働きをよくするＤＨＡが多く含まれています。

今日はかつおを油で揚げて甘辛く味つけています。しっかりかんで食べてください。

令和　8 年　10 月 28 日（水）　　飯山学校給食センター

【献立名】

菜めしごはん　牛乳　さばの竜田揚げ

切干大根のごまあえ　京風すまし汁

≪今日の丸亀産の食材≫
小松菜、キャベツ



【ひと口メモ】

京都の料理を知ろう

（食文化）

京都は、神社やお寺などがたくさんあり、古い歴史のある町です。小学校６年生の皆さんは修学旅行で訪れる場所ですね。また、南北に長く、自然条件と地形の違いから各地にいろいろな郷土料理が伝わっています。今のように鉄道や自動車が普及する前は、若狭湾で多くとれた「さば」に塩をまぶして、歩いて京都市内まで運んでいたそうです。届けられた「さば」を使って、「おすし」などを作っていました。「さば」を運んだその道は「さば街道」と呼ばれています。

また、京都では昔から「だし」の文化が大切にされてきました。かつおぶしや昆布を使ってだしをとり、うまみを生かしたあっさりとした味が特徴です。そのだしを使ったすまし汁に入っている色とりどりの麩は、見た目もきれいで、食べるとふわっとだしの味が広がります。

今日は、京都の料理を目でも楽しみながら味わって食べましょう。