令和８年　11 月　２日（月）　　中央学校給食センター

【献立名】　麦ごはん　　牛乳　　鶏肉の香味揚げ　　切干大根の三杯酢
さつまいものみそ汁



【ひと口メモ】

切干大根について知ろう

（食文化）

切干大根は、その名の通り、大根を細長く切って日の光にあてて乾燥させたものです。水分をとばすことで、長い間保存ができるだけでなく、味が濃くなり甘みやうまみが増して、生の大根とはまた違ったおいしさになります。

また、切干大根は栄養もぎゅっとつまっており、同じ量の生の大根と比べて 20 倍もカルシウムが多く含まれています。

給食でも、サラダや煮物などいろいろな料理に使われています。今日は、切干大根を三杯酢であえて酢の物にしてみました。お味はいかがですか？

令和８年　１１月　２日（月）　　第二学校給食センター

（献立名）　麦ごはん　牛乳　じゃがいものそぼろ煮　キャベツの昆布和え
小煮干しとアーモンドの炒り煮



【ひと口メモ】

水を大切にしよう

（感謝の心）

地球には水が豊富にありますが、そのほとんどは人間が利用できない海水や氷河などです。わたしたちが使うことができる河川などの水は全体の０．０１％しかありません。世界には水が不足している国がたくさんあり、安全な水を手に入れられない人の数は２０億人以上といわれています。

水道の水を３０秒出しっぱなしにすると６リットルの水が流れてしまいます。こまめに蛇口をしめ、水を無駄にしないようにしたいですね。また、歯をみがくときにコップに水をためたり、皿を洗う前に汚れをふきとったりすることも水の使い過ぎを防ぎます。

給食でも、みなさんが食器に食べ物を残さずに、きれいに食べてくれると食器を洗う水がすくなくてすみます。

ほかにも、限りある水を大切に使うために、わたしたちにできることを考えてみましょう。

令和　8 年　11 月 2 日（月）　　飯山学校給食センター

【献立名】

麦ごはん　牛乳　鶏肉の香味揚げ

切干大根の三杯酢　さつまいものみそ汁

≪今日の丸亀産の食材≫
きゅうり・さつまいも
葉ねぎ



【ひと口メモ】

乾物について知ろう

（心身の健康・食文化）

みなさんは、乾物という言葉を知っていますか？乾物とは、野菜や海藻、魚介類などを乾燥させた食品のことをいいます。食材を乾燥させることで、水分が減り、細菌などの繁殖が抑えられるので長期保存が可能になります。

乾物の歴史は古く、今から約１３００年前の奈良時代には、ご飯を干したものが、すでに食べられていたようです。もともとは、食糧を携帯するために考え出されたとも言われています。また、乾燥させることで食材の旨味や、香り、栄養価もアップします。

例えば、乾燥する前の大根と比べると、切り干し大根は、同じ量でも含まれるカルシウムは約 23 倍も多くなっています。

今日の給食は、乾物の切干大根を使った三杯酢です。残さずにいただきましょう。