令和８年　　11 月　 9 日（月）　　中央学校給食センター

【献立名】　　さつまいもごはん　　牛乳　　鶏肉の和風ソースかけ
昆布和え　　えのきのみそ汁　　アーモンド（中のみ）



【ひと口メモ】

さつまいもの栄養について知ろう

(心身の健康)

「さつまいも」などのいも類は、どれもでんぷんが多く、エネルギーのもとになるため「３つの色のグループ」では、米やパンと同じ黄色のグループに分類されます。

また、いも類には、ビタミンＣやカリウム、食物繊維も多く、野菜が不足する時期には「野菜代わり」に上手に取り入れていきたい食品です。中でも「さつまいも」は甘味が強く料理に使うと自然な甘味がおいしさを引き立てます。また、蒸してふかしいもにしたり、つぶしてお菓子にしたりすることもできます。

これから、さつまいもがおいしい時期です。今日はさつまいもごはんにしました。いろいろな食べ方に挑戦してみましょう。

令和８年　１１月　９日（月）　　第二学校給食センター

（献立名）　麦ごはん　牛乳　いわしのフライ　キャベツのおかか和え
ふしめん汁



【ひと口メモ】

はしの由来を知ろう

（社会性）

みなさんは、はしをきちんと使えていますか。「はし」という言葉は「挟む」から生まれたという説や、「端」の方を使うからという説、持った形が鳥の「くちばし」に似ているから、といった説などがあります。

またもともと「橋」や「柱」と同じ言葉で、あるものとあるものをつなぐものに「はし」という言葉があてられていたという説もあります。食べ物と私たちの体の橋渡しをする「はし」。そのはしを上手に使ってきれいに食べることは、食べ物や料理を作ってくれた人へ感謝の気持ちを表すことにもなります。まさに温かい心の〝はしわたし”ですね。

今日の「いわしのフライ」をおいしくいただきましょう。

令和　8 年　11 月　9 日（月）　　飯山学校給食センター

【献立名】

さつまいもごはん　牛乳　鶏肉の和風ソースかけ

キャベツの昆布あえ　えのきのみそ汁　㊍アーモンド

≪今日の丸亀産の食材≫

葉ねぎ・きゅうり・小松菜

キャベツ



【ひと口メモ】

旬のさつまいもについて知ろう

（心身の健康・食文化）

さつまいもは、9 月から１１月ごろが旬の食べ物で、この時期がいちばん甘くておいしい季節です。さつまいもには、食物繊維がたっぷり含まれていて、おなかの調子を整えてくれます。また、ビタミンＣも多いので、病気になりにくい体づくりにも役立ちます。

さつまいもは、甘味が強く、料理に使うと自然な甘さがおいしさを引き立てます。蒸してふかしいもにしたり、つぶしてスイートポテトなどのお菓子にしたりすることもできます。

今日は、旬のさつまいもを使ったさつまいもごはんです。秋の恵みに感謝して、残さずおいしくいただきましょう。