令和８年　　11 月　11 日（水）　　中央学校給食センター

【献立名】　わかめごはん　牛乳　高野豆腐の落とし揚げ
元気サラダ　豚汁



【ひと口メモ】

大豆の加工品について知ろう

(心身の健康)

今日は城東小学校のリクエスト献立です。

みなさんは、大豆からできた食べ物といえば何を思い浮かべますか？（3 秒待つ）

豆腐や油揚げ、納豆、豆乳、みそ、しょうゆなど大豆を加工して作られる食品はたくさんあり、私たち日本人の食生活には欠かせないものばかりです。

今日の給食に使われている高野豆腐も大豆の加工品のひとつです。和歌山県の高野山でお坊さんが作り始めたことからこの名前がつきました。冬の寒い夜に豆腐を外に出しておいたら凍って高野豆腐ができたことから、凍り豆腐ともよばれています。

煮物にすることが多い高野豆腐ですが、今日は高野豆腐と鶏肉を合わせたものを油で揚げて「落とし揚げ」にしてみました。お味はいかがですか？

令和８年　１１月　１１日（水）　　第二学校給食センター

（献立名）　長崎のにんじんごはん　牛乳　きびなごの南蛮漬け
小松菜とツナの和え物　長崎のヒカド



【ひと口メモ】

長崎県の料理を味わおう

（食文化）

長崎県は、織田信長などの武将が活躍した戦国時代にはポルトガルやスペインとの貿易が栄え、外国から伝わった洋風の文化が南蛮文化とよばれ広まりました。江戸時代に鎖国の時代となった後も、長崎県だけには中国とオランダの貿易船の出入りが認められていました。そのため、長崎県では外国の文化をうまく取り入れた独自の文化が発展し、食文化にも影響を与えました。

今日の給食では長崎県でたくさんとれるにんじんを使ったごはんです。また、「ヒカド」は長崎県の郷土料理です。「ヒカド」とはポルトガル語で「物を細かく刻む」という意味で具を細かく刻み、すりおろしたさつまいもでとろみをつけた汁物です。給食では、さつまいもも具の一つとして加えています。

外国との文化交流で生まれた長崎県の郷土料理を味わってみましょう。

令和　8 年　11 月 11 日（水）　　飯山学校給食センター

【献立名】

わかめごはん　牛乳　高野豆腐のおとし揚げ

元気サラダ　豚汁

≪今日の丸亀産の食材≫

キャベツ・きゅうり

葉ねぎ



【ひと口メモ】

大豆の栄養について知ろう

（心身の健康）

大豆には、体をつくるもとになるたんぱく質が多く含まれています。大豆は豆の仲間ですが、肉や魚と同じようにたんぱく質が多く含まれているので「畑の肉」とも呼ばれています。

また、たんぱく質だけでなく、骨や歯を強くするカルシウムや血のもとになる鉄なども豊富です。

日本人は、古くから大豆を食べてきました。豆腐、油揚げ、しょうゆ、みそなどは全て大豆からできています。大豆から作られた食品も同じように栄養が豊富なので、積極的に食べるようにしたいですね。

今日は、大豆から作られた高野豆腐を使った給食で人気のおとし揚げです。味わっていただきましょう。