令和８年　11 月　16 日（月）　　中央学校給食センター

【献立名】　麦ごはん　牛乳　鶏肉の照り焼き
キャベツとわかめの酢の物　豆腐のみそ汁



【ひと口メモ】

だしの取り方について知ろう

（食文化）

だしは、和食をおいしく作るために欠かせないもので、給食では汁物や煮物を作る時には煮干しや昆布、かつお節を使ってだしをとっています。

今日の給食のみそ汁は、煮干しと昆布の２種類でだしをとって作りました。今日はだしの取り方を紹介します。

はじめに、昆布と煮干しを水につけます。そして、しばらくおいた後、弱火にかけてゆっくり煮出していきます。昆布は沸かしすぎると臭みが出てしまうため、沸騰する直前に取り出します。そのあと、しばらく煮干しを煮だした後、煮干しを取り出したらおいしいだし汁の完成です。

給食センターの調理員さんが丁寧にとってくれただし汁を使った豆腐のみそ汁を味わっていただきましょう。

令和８年　１１月　１６日（月）　　第二学校給食センター

（献立名）　わかめごはん　牛乳　小いわしのフライ　和風サラダ
高野豆腐の卵とじ



【ひと口メモ】

地産地消について知ろう

（感謝の心）

みなさんは、「地産地消」という言葉を知っていますか？地産地消とは、「地域生産・地域消費」の略で、地域で生産されたものを地域で消費しようという取り組みのことです。

地産地消には、さまざまなよい面があります。つくる人と食べる人の距離が近く、より新鮮なものが食べられ、だれがどのように作っているかがわかるため、安心が得られます。

それだけでなく、輸送に伴う二酸化炭素の排出りょうを減らすことができ、環境にもいいです。

今日の給食では「米」「大麦」「牛乳」「とり肉」「こいわし」「きゅうり」は、香川県でとれたものです。

作る人、食べる人、地球にもやさしい選び方をしていきたいですね。

令和　8 年　11 月 16 日（月）　　飯山学校給食センター

【献立名】

麦ごはん　牛乳　鮭の南部焼き

ほうれん草のおかかあえ　けんちん汁

≪今日の丸亀産の食材≫

チンゲンサイ・キャベツ

葉ねぎ



【ひと口メモ】

旬のほうれん草を味わおう

（心身の健康・食文化）

今日のめあては、「旬のほうれん草を味わおう」です。

ほうれん草は、冬にかけて旬をむかえる野菜で、寒さが強くなるこの時期に甘みが増して、一番おいしくなります。

また、ほうれん草は、緑黄色野菜の中でも栄養価がとても高く、体の中で血をつくるもとになる「鉄」や風邪の予防に役立つ「ビタミンＣ」などの栄養素がたくさん含まれています。

今日は、旬のほうれん草を使った「ほうれん草のおかかあえ」です。ほうれん草を食べて風邪に負けない体をつくりましょう。