

令和6年 2月 16日(金) 中央学校給食センター

【献立名】 鶏の混ぜご飯 牛乳 鯛の漬け焼きゆずみそ添え  
切干大根のピリ辛和え しらすと大根のみそ汁



【ひと口メモ】

## 魚をおいしく食べよう

(感謝の心)

今日の給食は、東京都のシェフ、舘野雄二さんが考えてくださった献立です。魚が苦手な人でも食べられるようなレシピを考えていただけるようお願いし、今日の献立が出来上がりました。

メインの魚は瀬戸内海でとれる鯛を使った料理です。だしに漬け込んでうまみを閉じ込めた鯛に、ゆずの皮と果汁を使った白みそのたれをかけました。

そしてその料理に合わせてご飯と、有機野菜を使った副菜、汁物を用意しました。シェフに教わったテクニックを使って、皆さんにおいしく食べていただけるように作りました。

しっかり味わって食べてください。

令和6年 2月 16日(金) 第二学校給食センター

(献立名) 鶏のまぜごはん 牛乳 たいの漬け焼きゆずみそぞえ  
切干大根のピリ辛あえ しらすと大根のみそ汁



【ひとロメモ】

## たいを味わって食べよう

(食事の重要性)

今日の給食は、東京都で和食の店を開いているシェフにメニューを考えてもらった給食です。味付けや食感がいつもと違うなあと思った人がいるかもしれませんね。シェフのお話では、香川県では瀬戸内海でとれる魚が豊かなので、メインには「タイ」を、お汁に「しらすぼし」を入れたメニューを考えてくれました。

タイは、お祝いのことには欠かせない縁起のよい魚です。七福神のなかで漁業や商売の神様である恵比寿さんが釣り上げて、脇に抱えているのもタイですね。「めでたい」という言葉から、タイがお祝いの食材として使われることや真鯛の赤色の堂々とした姿やおいしさから「魚の王様」といわれています。

タイの骨に気を付けて、あじわっていただきましょう。

令和6年 2月 16日(金)

飯山学校給食センター

【献立名】 鶏の混ぜごはん 牛乳

鯛のつけ焼きゆずみそ添え

切り干し大根のピリ辛あえ しらすと大根のみそ汁

《今日の丸亀産の食材》

にんじん、大根、  
ほうれん草、白菜



【ひとロメモ】

## シェフズランチと魚の良さについて知ろう

(食事の重要性) (食文化)

今日のめあては、「シェフズランチと魚の良さについて知ろう」です。

今日の給食は、銀座ろくさん亭の館野雄二シェフが考案したメニューです。シェフズランチとは、「給食を通じて「食」と「調理」への興味関心を高め、「食事の楽しさ」を感じてもらおうこと」を目的としています。シェフが考案した特別な給食を、楽しんで食べてください。

また、日本といえば魚を中心とした和食が有名です。魚には、たんぱく質やDHA、EPA、アスタキサンチンなどの成分が豊富に含まれています。これらの成分は、血液をサラサラにしたり、脳の働きを活性化させたり、生活習慣病予防にも効果的といわれています。

今日の給食には、今が旬の魚、鯛を昆布で漬けてから焼き、生のゆず果汁と皮を使用したみそをかけています。また、香川県でとれた有機野菜も使用しています。

様々な食材や人に感謝して、おいしくいただきます。