

令和4年 11月 25日(金) 中央学校給食センター

【献立名】 長崎のにんじんごはん 牛乳 きびなごの南蛮漬け ヒカド  
小松菜のごま和え



【ひとロメモ】

## 長崎県の料理を味わおう

(食文化)

長崎県は、九州の北部に位置し、壱岐、対馬、五島列島など、多くの島があります。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。

長崎県ではにんじんやきびなごが多くとれます。今日の給食では、にんじんごはん、きびなごの南蛮漬けとして取り入れています。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4年 11月 25日(金) 第二学校給食センター

(献立名) 麦ごはん 牛乳 高野豆腐のおとし揚げ  
元気サラダ 豚汁 焼きプリンタルト



【ひとロメモ】

## 小手島中学校のリクエスト献立

(社会性)

今日は小手島中学校のリクエスト献立です。

献立は、人気メニューを組み合わせ考えてくれました。その中でも「元気サラダ」と「豚汁」は一品で多くの野菜をとることができ、健康的なのが選んだ理由です。

また、高野豆腐はたんぱく質やカルシウムが多く含まれていて、子どもの成長には欠かせない栄養価の高い食材なので、主菜は「高野豆腐のおとしあげ」に決めたそうです。

食材の種類や栄養価のことも考えた献立です。

おいしくいただきます。

令和4年 11月 25日(金)

飯山学校給食センター

【献立名】長崎のにんじんごはん

牛乳 きびなごのカリカリあげ

小松菜のごまあえ 長崎のヒカド

《今日の丸亀産の食材》

小松菜、チンゲン菜、  
大根、葉ねぎ



【一口メモ】

## 長崎県の料理を味わおう

(食文化)

今日のめあては、「長崎県の料理を味わおう」です。

長崎県は、九州の北部に位置し、壱岐、対馬、五島列島など、多くの島があります。みかんやびわなどの果物の栽培が盛んです。また、にんじんは西洋にんじんの一種、黒田五寸にんじんの栽培が有名です。さらに、海に面しているため、魚介類もたくさんとれます。

江戸時代、中国とオランダの貿易船の出入りが、長崎に限って認められていました。この鎖国の時代に外国からさまざまな文化が伝わりました。長崎県では、料理においても、中国やオランダ、ポルトガルなど、異なる国の食文化をうまく取り入れ、独自の食文化を育ててきました。

今日の給食のヒカドもその1つで、ポルトガル語で”刻む”という意味の「ピカルド」が転じて「ヒカド」と呼ばれ、長崎県の郷土料理として定着しています。よく味わって食べましょう。