

# 令和5年度 6月 給食一口メモ④

《給食時の校内放送や校内掲示などにご活用ください》

	献立名 <small>こんだてめい</small>	一口メモ <small>ひとくち</small>
6/19 (月)	ごはん 五目厚焼きたまご きんぴらごぼう さつまい汁	今日は「さつまいも」についてのお話です。 さつまいもには、“ビタミンC”や“食物せんい”がたくさん含まれていて、おなかの調子を整えて、体に悪いものがたまらないように、体の外に出してくれる働きがあります。他のいも類と比べて、甘みが強いのが特徴です。自然の甘さをよく味わって食べましょう。
6/20 (火)	ソフトパン ソース焼きそば 気仙沼産フカフカ団子のスープ (幼・小)ヨーグルト (中)いちごヨーグルト	今日は「フカフカ団子」についてのお話です。 フカフカ団子とは、宮城県北部にある、気仙沼市特産のさめ肉を使った肉団子です。その名前は、食感がフカフカしていることと、さめ肉のことを、別名「フカ」と呼ぶことから名付けられました。さめ肉を食べる機会はめったにないと思うので、よく味わってみてください。
6/21 (水)	ビビンバ(ごはん・肉炒め・ナムル) わかめと卵のスープ	今日は「ビビンバ」についてのお話です。 ビビンバは、韓国料理の一つで、その名前には、「ごはんに混ぜる」という意味があります。本場では、辛い調味料である「コチジャン」や、香りの良い「ごま油」をかけたりもしますが、給食では、幼稚園から中学校のみなさんが食べやすいように辛さは控えめに作りました。肉やナムルとごはんをしっかりと混ぜて食べるのがおいしさのポイントです。
6/22 (木)	ミルクパン 白身魚フライ(パックソース) きのこのクリームソテー スコッチブロス	今日は「スコッチブロス」についてのお話です。 スコッチブロスとは、肉や野菜、大麦などが入っている、イギリスのスコットランド地方の代表的なスープです。スコットランド地方は、気候の関係で、栽培できる食材に限られてしましますが、その限られた食材を使って作る栄養豊富なスープがスコッチブロスです。それぞれの食材のうま味を味わえるシンプルなスープです。
6/23 (金)	ごはん ぎょうざ(2コ) もやしの中華あえ キムチスープ	今日は「キムチ」についてのお話です。 キムチは、白菜やにんじんを、唐辛子と塩と魚介エキスなどと一緒に漬物にしたもので、韓国の家庭料理に欠かせない食べ物です。辛さだけでなく、魚介のうまみもあって、スープなどの、おいしいだしのかわりになります。給食のキムチスープは、みんなが食べやすいように辛さをひかえめに作りましたので、キムチのうま味を味わって食べましょう。

# 令和5年度 6月 給食一口メモ⑤

《給食時の校内放送や校内掲示などにご活用ください》

	献立名 こんだてめい	一口メモ ひとくち
6/26 (月)	ごはん 大豆のキーマカレー ポトフ ぶどうゼリー	今日は「大豆」についてのお話です。 今日のキーマカレーには、細かく切った大豆が使われています。大豆には、肉と同じように、筋肉や骨を作るのに必要な「たんぱく質」が含まれていますが、肉よりも脂肪分が少ない、健康的な食べ物として注目されています。豆が苦手という人もいるかもしれませんが、今日のキーマカレーは、細かく切って肉と一緒に炒めてあるので、食べやすいですよ。
6/27 (火)	チーズパン のり塩コロッケ 海藻サラダ クルファスリエ	今日は「クルファスリエ」についてのお話です。 クルファスリエは、トルコで食べられている料理で、トルコ人にとっては、子どもの頃から食べているおなじみの家庭料理の一つだそうです。その名前の「クル」は、「乾いた」、「ファスリエ」は、「白いんげん豆」という意味があり、本場では、乾燥した白いんげん豆と、羊の肉と香辛料を煮込んで作ります。給食では、食べやすいように、白いんげん豆と鶏肉、野菜を煮込んで作りました。「チリパウダー」という、特徴のある香りの香辛料も使っていますので、よく味わって食べましょう。
6/28 (水)	ごはん 赤魚の生姜醤油焼き 切り干し大根の炒り煮 チンゲンサイと卵のスープ (中のみ)冷凍洋梨	今日は「切り干し大根」についてのお話です。 切り干し大根は、その名前の通り、大根を細く切って乾燥させたものです。乾燥させている分、普通の大根に比べて栄養が凝縮されていて、カルシウムや食物せんいがたっぷり含まれています。栄養満点の切り干し大根をよくかんで食べましょう。
6/29 (木)	米粉フォカッチャ 鶏肉の照り焼きソース キャベツとコーンのサラダ パンプキンポタージュ	今日は「牛乳」についてのお話です。 給食には、毎日牛乳がついていますが、なぜだか考えたことがありますか？それは、牛乳には、成長期のみなさんに必要な栄養が、バランス良くたくさん含まれているからです。そのままの牛乳が苦手な人は、ヨーグルトを食べたり、ポタージュやシチューなどの料理にして食べたりしても良いです。丈夫な体をつくるために、しっかり飲みましょう。
6/30 (金)	ごはん 肉だんご(幼小2コ、中3コ) 油ふと根菜の煮物 小松菜のみそ汁	今日は「油ふ」についてのお話です。 油ふは、宮城県の北部にある、登米市というところの特産品です。小麦粉から作られる「ふ」を油で揚げたもので、肉や魚が手に入りやすかった時代に、貴重なたんぱく源として食べていました。今日の給食では、ごぼうやれんこんなどの根菜類と一緒に、しょうゆ味の煮物にしました。ふるさとの地場産物をよく味わって食べましょう。