

令和5年度 7月 給食一口メモ①

《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
7/3 (月)	ごはん 焼きさばのレモン風味 チャプチェ 豆腐のスープ	<p>今日は「チャプチェ」についてのお話です。</p> <p>チャプチェは、春雨と肉、野菜、きのこなどをごま油で炒め合わせた、韓国料理のひとつです。韓国料理は、コチジャンという辛い調味料を入れて、辛みとうま味を生かして作るのが特徴ですが、給食では、みんなが食べやすいように、辛みは控えめに作りました。野菜の菌ごたえや素材のうま味を味わって食べましょう。</p>
7/4 (火)	米粉パン 星のコロッケ キャベツのカレーソテー クラムチャウダー	<p>今日は「クラムチャウダー」についてのお話です。</p> <p>クラムチャウダーの「クラム」とは、「二枚貝」という意味です。その名の通り、貝類を使ったクリームスープのことで、給食では「あさり」を使っています。あさりには、体中に酸素を運んでくれる働きのある「鉄分」という栄養がたくさん含まれています。鉄分が不足すると、疲れやすくなって、元気に活動できなくなります。自分の健康のために、しっかりと食べるようにしましょう。</p>
7/5 (水)	ごはん いわしのしょうが煮 あぶらふ入り肉じゃが わかめと大根のみそ汁	<p>今日は「あぶらふ」についてのお話です。</p> <p>「あぶらふ」は、宮城県北部の登米市というところの地場産物です。小麦粉から作られる“ふ”を油で揚げたもので、全国的にもめずらしい食材です。植物性のたんぱく質がたくさん含まれていて、お盆の精進料理で、肉の代わりに使われることもあります。ふるさと宮城の食材を、よく味わって食べましょう。</p>
7/6 (木)	ココアパン 松島産ポテのグラタン まめまめサラダ ミートボールスープ	<p>今日は「松島産じゃがいも」についてのお話です。</p> <p>今日のグラタンは、幡谷地区で作られた新鮮なじゃがいもを使って、給食センターで手作りしました。給食で使うのは、3月下旬に“たねいも”を植え、6月末に収穫したものです。給食で使っているのは「男爵」や「きたあかり」という品種で、ほくほくした食感が特徴です。新鮮でおいしい地元の味をよく味わって食べましょう。</p>
7/7 (金)	ごはん 豚肉となすの甘みそ炒め 七夕米めん汁 七夕ゼリー (中のみ)えびしゅうまい(2コ)	<p>今日は「七夕」にちなんだ献立です。</p> <p>七夕はもともと、夏が旬であるなすやきゅうりを神前におそなえして、作物の実りに感謝する日とされていました。今日の給食では、天の川に見立てた、米粉で作られためんが入っている汁物に、星型の食材がいくつかかかれています。夏が旬の食材や、七夕にちなんだ食材をしっかりと味わって食べましょう。</p>