

令和5年度 7月 給食一口メモ②

《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
7/10 (月)	ごはん 豆腐バーグの和風きのこソースかけ 松島産きゅうりの梅あえ パイタン野菜スープ	今日は「きゅうり」についてのお話です。 今日の給食に使われているきゅうりは、松島で作られたものです。きゅうりには、とり過ぎた塩分を体の外に出してくれる働きがある“カリウム”という栄養が含まれています。夏が旬の野菜で、これからたくさん出回ります。おいしくて栄養たっぷりの地元の野菜を積極的に食べましょう。
7/11 (火)	ミルクパン スパニッシュオムレツ ラ外ウイユ ABCマカロニスープ	今日は「ラ外ウイユ」についてのお話です。 ラ外ウイユとは、フランスの郷土料理で、夏野菜の煮込み料理のことです。今日の給食に使われている夏野菜は、トマト、パプリカ、なす、ズッキーニです。夏野菜には、体のすみずみの細胞を元気にしてくれる“ビタミン”がたくさん含まれています。苦手な人は少しずつでも良いので食べるようにしましょう。
7/12 (水)	ごはん 仙台あおばぎょうざ(幼小1コ、中2コ) 切り干し大根のキムチ炒め わかめと卵のスープ	今日は「仙台あおばぎょうざ」についてのお話です。 仙台あおばぎょうざとは、「杜の都・仙台」をイメージした、皮が緑色のぎょうざです。緑色の正体は、“仙台雪菜”という野菜です。細かく切ったものが皮に練り込まれている他に、具にも入っています。栄養たっぷりでおいしいぎょうざを、よく味わって食べましょう。
7/13 (木)	豆乳食パン ミートソースサンドの具 コーンシチュー フルーツゼリーミックス	今日は、食パンにミートソースを自分では自分で食べる「ミートソースサンド」です。 ミートソースは、丈夫な筋肉を作るのに大切な“たんぱく質”がたっぷりの挽肉と、体の調子を整える働きのある“ビタミン”たっぷりのトマトや玉ねぎなどの野菜を炒め合わせて作ります。夏の暑さに負けずに元気に過ごせるように、しっかり食べましょう。
7/14 (金)	ごはん 気仙沼産もうかざめのねぎソースかけ 宮城県産パプリカのオイスターソース炒め じゃがいものみそ汁	今日は宮城県や松島町でとれた食材を使った給食です。 今日の主菜は、気仙沼でとれた「もうかざめ」を揚げて、特製のねぎソースをかけました。副菜は、栗原市で作られた「パプリカ」を、豚肉やきのこなどと一緒にと炒めました。さらに、みそ汁に入っているじゃがいもは、松島でとれたものです。おいしくて栄養満点の地元の食材を、よく味わって食べましょう。