

令和5年度 8・9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》

	<small>こんだてめい</small> 献立名	<small>ひとくち</small> 一口メモ
8/28 (月)	ごはん 豚キムチ炒め わかめスープ なし梨 ぎゅうにゅう 牛乳	こんげつ ひ つか よてい みやぎけんさん まつしまさん しよくざい きょう 今月から、その日に使う予定の宮城県産や松島産の食材を、「今日 の地場産物」として紹介します。今日の地場産物は、松島産ごはん、 まつしまさん 松島産たまねぎ、さつま揚げ、牛乳です。 ひとくち 一口メモは「豚キムチ炒め」のお話しです。豚キムチ炒めは、パワー の源になる栄養の「ビタミンB1」がたっぷりの豚肉と、キムチ、にんに く、たまねぎを炒め合わせて作ります。これらの食品を組み合わせ 食べることで、勉強や運動、遊びなどで頭と体をしっかり働かせること ができます。夏の暑さで疲れた人は、特にしっかりと食べましょう。
8/29 (火)	こめこ 米粉フオカッチャ なつやさい 夏野菜のキーマカレー キャベツのスープ ヨーグルト ぎゅうにゅう 牛乳	きょう じばさん ぶつ まつしまさん よう こむぎこ こめこ 今日の地場産物は、松島産たまねぎ、パン用小麦粉と米粉、パプリ カ、豚肉、牛乳です。 ひとくち 一口メモは「キーマカレー」についてのお話しです。カレーには、香りと から ちようみりよう こうしんりよう つか ひきにく いっしょ いた 辛さの調味料である「香辛料」が使われており、挽肉と一緒に炒める ことで、臭みを消しておいしさをより引き立たせてくれる働きがありま す。また、食欲を増す効果があるので、暑さや疲れで元気が出ない ひと とく 人に、特におすすめの料理です。
8/30 (水)	ごはん ぶりの照り焼き きんぴらごぼう こまつな しる 小松菜のみそ汁 ぎゅうにゅう 牛乳	きょう じばさん ぶつ まつしまさん まつしまさん まつしまさん 今日の地場産物は、松島産ごはん、松島産じゃがいも、松島産ね ぎ、さつま揚げ、小松菜、牛乳です。 ひとくち 一口メモは「ぶり」についてのお話しです。ぶりには、DHA という、体 に良い油がたくさん含まれています。DHA は、脳や神経の働きを助 け、脳みそを活発に動かしてくれる働きがあり、記憶力アップの手助 けをしてくれます。脳を元気に保つためにも、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。
8/31 (木)	ミルクパン にく ようしろう ちゅう 肉だんご(幼小2コ、中3コ) スパゲッティナポリタン えだまめ 枝豆のポタージュ ぎゅうにゅう 牛乳	きょう じばさん ぶつ まつしまさん よう こむぎこ ぎゅうにゅう 今日の地場産物は、松島産たまねぎ、パン用小麦粉、牛乳で す。 ひとくち 一口メモは「枝豆」についてのお話しです。枝豆のポター ジュには、粒状の枝豆の他に、すりつぶした枝豆を使ってい ます。枝豆には、たんぱく質、ビタミン、食物繊維などが多 く含まれていて、すりつぶして食べることで、消化、吸収が よ 良くなり、しっかりと栄養をとることができます。
9/1 (金)	ごはん ちゅうか はん ぐ 中華飯の具 くき ごとく いた 茎わかめの五目炒め れいとう 冷凍みかん ぎゅうにゅう 牛乳	きょう じばさん ぶつ まつしまさん まつしまさん ぶたにく 今日の地場産物は、松島産ごはん、松島産たまねぎ、豚肉、さつま あ 揚げ、牛乳です。 ひとくち 一口メモは「茎わかめ」についてのお話しです。茎わかめには、おな かの調子を整えてくれる「食物せんい」という栄養がたくさん含まれて います。食物せんいをしっかりと体に取り込むためには、よくかんで食べ ることが大切です。茎わかめのように、せんいが多くてかみごたえのあ る食材は、一口30回は、かんで食べて欲しいです。自分が何回か で食べているか、意識しながら食べてみましょう。

令和5年度 9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 <small>こんだてめい</small>	一口メモ <small>ひとくち</small>
9/4 (月)	ごはん ごもく あつや 五目厚焼きたまご こまつな にびた 小松菜とあさりの煮浸し じる せんべい汁 ぎゅうにゅう 牛乳	きょう じばさん ぶつ まつしまさん まつしまさん こまつな ぎゅうにゅう 今日の地場産物は、松島産ごはん、松島産ねぎ、小松菜、牛乳で す。 ひとくち じる はな じる あ 一口メモは「せんべい汁」についてのお話しです。せんべい汁は、青 おもりけん きょうど りょうり こむぎこ みず ね まじ や つく あじ 森島の郷土料理で、小麦粉と水を練った生地を焼いて作った、味の にく やさい じばさんぶつ いっしょ にこ ないせんべいを、肉や野菜やきのこなどの地場産物と一緒に煮込 なべもの いっしょ ぐざい いっしょ にこ だ鍋物の一種です。具材と一緒に煮込むことで、せんべいに他の食 ぐざい あじ た 材のうまみがしみこんでおいしくなります。よく味わって食べましょう。
9/5 (火)	ソフトパン くり 栗コロッケ えいようか たか てがる た しよくひん きょう きゅうしよく キャベツのバターしょうゆソテー だいこん とりにく 大根と鶏肉のスープ ぎゅうにゅう 牛乳	きょう じばさん ぶつ とう こむぎこ ぎゅうにゅう 今日の地場産物は、パン用小麦粉、牛乳です。 ひとくち くり はな くり あき しゆん た もの 一口メモは、「栗」についてのお話しです。栗は、秋が旬の食べ物で ちい なみ なか せいちょう ひつよう えいよう す。小さな実の中に、成長に必要な栄養がぎゅっと詰まっているの えいようか たか てがる た しよくひん きょう きゅうしよく で、栄養価が高く、手軽に食べられる食品です。今日の給食では、ほ あま た たいせつ かい くり にも んのり甘くて食べやすいコロッケに入っています。他に、栗ごはんや煮 の か し つか うち しよく 物、お菓子などにも使われていますので、お家の食事やスーパーで か もの とき あき みかく さが の買い物時などに、秋の味覚を探してみましよう。
9/6 (水)	ごはん とりにく 鶏肉のバーベキューソース い に ひじきの炒り煮 じる さつま汁 ぎゅうにゅう 牛乳	きょう じばさん ぶつ まつしまさん まつしまさん まつしまさん 今日の地場産物は、松島産ごはん、松島産たまねぎ、松島産ねぎ、 あ ぶたにく ぎゅうにゅう さつま揚げ、豚肉、牛乳です。 ひとくち はな うみ は 一口メモは「ひじき」についてのお話しです。ひじきは、海に生えている かいそう ひと うみ は とき ちやいろ いろ 海藻の一つで、海に生えている時は、茶色っぽい色をしています、 か と かんそう かにてい くる しょくもつ 刈り取って、ゆでたり乾燥させたりする過程で黒くなります。食物せん てつぶん せいちようき たいせつ えいようそ いや鉄分、カルシウムなど、成長期のみなさんに大切な栄養素がたく さん 含まれていますので、しっかり食べましよう。
9/7 (木)	ココアパン ふうみ や たらのバジル風味焼き じゃがいもとウインナーのトマト煮 に キャベツとたまごのスープ ぎゅうにゅう 牛乳	きょう じばさん ぶつ まつしまさん とう こむぎこ 今日の地場産物は、松島産たまねぎ、パン用小麦粉、たま ぎゅうにゅう ご、牛乳です。 ひとくち はな 一口メモは「じゃがいも」についてのお話しです。じゃがい もは、ごはんやパンと同じ、熱や力のもとになる黄色の食品 おな ねつ ちから きいろ しよくひん の仲間ですが、黄色の食品にはめずらしく、ビタミンCが多 なかま きいろ しよくひん しい おお く含まれているのが特徴です。洋風や和風問わず、いろいろ りょうり つか ばんのう やさい な料理に使われる、万能な野菜です。
9/8 (金)	ごはん どうふ マーボー豆腐 に ブロッコリーのおかか煮 ようしょう ようなし (幼小)ミニ洋梨ゼリー ちゆう (中)ももゼリー ぎゅうにゅう 牛乳	きょう じばさん ぶつ まつしまさん まつしまさん ぶたにく ぎゅうにゅう 今日の地場産物は、松島産ごはん、松島産ねぎ、豚肉、牛乳です。 ひとくち はな さい 一口メモは「ブロッコリー」についてのお話しです。ブロッコリーには、細 ぼう すみずみ い わた さいぼう げんき からだ ちようし 胞のすみずみに行き渡って、細胞を元気にして、体の調子をととのえ はたら しい えいよう ふく てくれる働きのある、ビタミンCという栄養がたくさん含まれています。 かぜなどを 予防するのにもとても大切な栄養です。自分の健康のため す くら た めに、好き嫌いをしないで食べるようにしましょう。

令和5年度 9月 給食一口メモ③

《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>
9/11 (月)	ごはん 揚げぎょうざ(幼小2コ、中3コ) もやしと昆布の炒め煮 中華たまごスープ 牛乳	今日(きょう)の地場産物(じばさんぶつ)は、松島産(まつしまさん)ごはん、松島産(まつしまさん)ねぎ、さつま揚げ、卵(たまご)、牛乳(ぎゅうにゅう)です。 一口メモ(ひとくち)は「バランスよく食べる」ことについてのお話(はな)しです。「バランスよく」とは、肉(にく)や野菜(やさい)、魚(さかな)や海藻(かいそう)など、好き(す)きらい(らい)しないで食(た)べること(こと)です。食(た)べ物(もの)には、それ(それ)ぞれ(ぞれ)違(ちが)った働(はたら)きがある(あ)るので、肉(にく)だけ、野菜(やさい)だけ(だけ)を食(た)べても、栄(えい)養(よう)が不(ふ)足(そく)してしま(しま)います。成(せい)長(ちやう)期(き)のみ(み)なさん(さん)は、い(い)ろい(ろ)ろな働(はたら)き(き)の食(た)べ物(もの)をしっか(し)り食(た)べて、丈(じやう)夫(ぶ)な体(たい)を作(つく)るこ(こ)とがたいせつ(せつ)切(き)です。
9/12 (火)	バターロール ベーコンエッグ きのこソテー カレーポトフ 牛乳	今日(きょう)の地場産物(じばさんぶつ)は、松島産(まつしまさん)たまねぎ(たまねぎ)、パン用(よう)小麦粉(こむぎこ)、パプリカ(ぱぷりか)、牛乳(ぎゅうにゅう)です。 一口メモ(ひとくち)は「きのこ」についてのお話(はな)しです。きのこ類(るい)には、おな(お)なかの調(てう)子(し)をとと(と)のえ(え)てく(く)れる働(はたら)き(き)がある(あ)る「食(じ)物(ぶつ)せ(せい)ん(ん)い(い)」がた(た)く(く)さ(さ)ん(ん)含(ふく)ま(ま)れて(て)い(い)ま(ま)す。食(じ)物(ぶつ)せ(せい)ん(ん)い(い)がた(た)く(く)さ(さ)ん(ん)含(ふく)ま(ま)れて(て)い(い)る食(じ)品(ひん)は、よ(よ)く(く)か(か)ん(ん)で食(た)べ(べ)るこ(こ)と(と)で、消(しょう)化(か)・吸(きゅう)収(しゅう)が、よ(よ)り(り)良(よ)く(く)な(な)り(り)ま(ま)す。栄(えい)養(よう)をしっか(し)り体(たい)に取(と)り込(こ)む(む)た(た)め(め)に(に)も、意(い)識(し)して、よ(よ)く(く)か(か)ん(ん)で食(た)べ(べ)ま(ま)し(し)よ(よ)う。
9/13 (水)	ごはん いわしの梅煮 じゃがいものそぼろ煮 わかめと大根のみそ汁 牛乳	今日(きょう)の地場産物(じばさんぶつ)は、松島産(まつしまさん)ごはん、松島産(まつしまさん)ねぎ、豚肉(ぶたにく)、牛乳(ぎゅうにゅう)です。 一口メモ(ひとくち)は「和食(わしょく)」についてのお話(はな)しです。和食(わしょく)の特(とく)徴(てい)は、ご(ご)はん(ん)に、汁(じ)物(ぶつ)と(と)お(お)か(か)ず(ず)を(を)組(く)み(み)合(あ)わ(わ)せ(せ)て(て)い(い)るこ(こ)と(と)で(で)す。ご(ご)はん(ん)、魚(さかな)や(や)野(や)菜(さい)、豆(とう)腐(とう)な(な)ど(ど)の豆(まめ)製(せい)品(ひん)を、し(し)ょう(じょう)ゆ(ゆ)や(や)み(み)そ(そ)で(で)味(あじ)付(つ)け(け)た(た)献(けん)立(たて)は、脂(し)肪(ぼう)分(ぶん)が少(すく)なく(く)て(て)健(けん)康(かう)的(てき)、長(ちやう)寿(じゆう)の理(り)由(ゆう)と(と)も考(かんが)え(え)ら(ら)れて(て)い(い)ま(ま)す。日(に)本(ぽん)で食(た)べ(べ)継(つ)が(が)れ(れ)て(て)き(き)た(た)伝(でん)統(とう)的(てき)な(な)献(けん)立(たて)を(を)よ(よ)く(く)味(あじ)わ(わ)っ(つ)て(て)食(た)べ(べ)ま(ま)し(し)よ(よ)う。
9/14 (木)	背割りソフトパン チリコンカン キャベツのクリームスープ りんご 牛乳	今日(きょう)の地場産物(じばさんぶつ)は、松島産(まつしまさん)たまねぎ(たまねぎ)、パン用(よう)小麦粉(こむぎこ)、豚肉(ぶたにく)、牛乳(ぎゅうにゅう)です。 一口メモ(ひとくち)は「チリコンカン」についてのお話(はな)しです。チリコンカン(ちりこんかん)は、ア(あ)メ(め)リ(り)カ(か)南(なん)部(ぶ)の(の)家(か)庭(てい)料(りょう)理(り)で(で)、「チ(ち)リ(り)」と(と)い(い)う(う)ち(ち)よ(よ)つ(つ)と(と)辛(から)くて(て)特(とく)徴(てい)のある(あ)る香(か)り(り)の(の)香(かう)辛(しん)料(りょう)を(を)使(つか)っ(つ)て(て)作(つく)り(り)ま(ま)す。豚(ぶた)ひ(ひ)き(き)肉(にく)や(や)玉(たま)ねぎ(ねぎ)、ト(と)マ(ま)ト(と)な(な)ど(ど)が(が)使(つか)わ(わ)れ(れ)て(て)い(い)て(て)、たん(たん)ぱ(ぱ)く(く)質(しつ)や(や)ビ(び)タ(た)ミ(み)ン(ん)が(が)と(と)れ(れ)る(る)栄(えい)養(よう)満(まん)点(てん)の(の)料(りょう)理(り)で(で)す。パン(ぱん)に(に)は(は)さん(さん)で(で)「チ(ち)リ(り)ド(ど)グ(ぐ)」に(に)し(し)て(て)食(た)べ(べ)る(る)の(の)が(が)お(お)す(す)め(め)で(で)す。
9/15 (金)	ごはん ビビンバ炒め 春雨スープ アセロラゼリー 牛乳	今日(きょう)の地場産物(じばさんぶつ)は、松島産(まつしまさん)ごはん、松島産(まつしまさん)ねぎ、豚肉(ぶたにく)、牛乳(ぎゅうにゅう)です。 一口メモ(ひとくち)は「ごはん」についてのお話(はな)しです。ごはん(ごはん)は、体(たい)を(を)動(うご)か(か)す(す)エ(え)ネ(ね)ル(る)ギ(ぎ)ー(ー)の(の)も(も)と(と)に(に)なる(なる)食(た)べ(べ)物(もの)で(で)す。エ(え)ネ(ね)ル(る)ギ(ぎ)ー(ー)が(が)足(た)り(り)な(な)いと、運(うん)動(どう)し(し)て(て)も(も)す(す)ぐ(ぐ)に(に)疲(つか)れて(て)しま(しま)つ(つ)たり(たり)、脳(のう)の(の)エ(え)ネ(ね)ル(る)ギ(ぎ)ー(ー)が(が)不(ふ)足(そく)して、授(じゆ)業(ぎやう)に(に)集(じ)う(う)ち(ち)や(や)う(う)中(ちゆう)で(で)き(き)な(な)く(く)な(な)つ(つ)たり(たり)す(す)こ(こ)と(と)も(も)あ(あ)り(り)ま(ま)す。さ(さ)ら(ら)に(に)、肉(にく)や(や)野(や)菜(さい)に(に)は(は)、ご(ご)はん(ん)の(の)栄(えい)養(よう)を(を)エ(え)ネ(ね)ル(る)ギ(ぎ)ー(ー)に(に)変(か)え(え)る(る)お(お)手(て)伝(でん)い(い)を(を)し(し)て(て)く(く)れる(る)働(はたら)き(き)も(も)あ(あ)る(る)ので(で)、い(い)ろ(ろ)い(ろ)ろ(ろ)な(な)食(た)べ(べ)物(もの)を(を)組(く)み(み)合(あ)わ(わ)せ(せ)て(て)食(た)べ(べ)る(る)よ(よ)う(う)に(に)し(し)ま(ま)し(し)よ(よ)う。