

令和5年度 11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
11/27 (月)	ごはん マーボー豆腐 れんこんのサラダ みかん 牛乳	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。 一口メモは「れんこん」についてのお話です。れんこんは、ハスという植物の根っこの部分で、ビタミンC、ビタミンB1・B2、食物せんいなど、栄養たっぷりの野菜です。これらの栄養には、疲労回復効果や、おなかの中の掃除をしてくれる働きがあります。シャキシャキとした歯ざわりも特徴ですので、よくかんで食べましょう。
11/28 (火)	減塩パン みそラーメン おさかなナゲット わかめとツナのサラダ 牛乳	今日の地場産物は、松島産ねぎ、松島産キャベツ、豚肉、牛乳です。 一口メモは「わかめ」についてのお話です。わかめは、昆布やひじきなどと同じ海藻の仲間、食物せんいの他に、鉄分やカルシウムなどのミネラルがたくさん含まれています。ミネラルは、健康な血液をつくったり、丈夫な骨や筋肉をつくったりするのに役立ちます。成長期の皆さんに必要な栄養ですので、しっかり食べるようにしましょう。
11/29 (水)	ごはん さばのカレー揚げ ビーフソテー きのこたまごの中華スープ 牛乳	今日の地場産物は、松島産ごはん、松島産キャベツ、豚肉、たまご、牛乳です。 一口メモは「ビーフン」についてのお話です。ビーフンは、米を原料にして作られた麺類の一種で、日本の他に中国や台湾、ベトナムなど、アジアの国々で多く食べられています。汁ものに入れて“汁ビーフン”にしたり、今日の給食のように炒めものにしたりして食べます。小麦粉から作られる麺類との違いを味わいながら食べましょう。
11/30 (木)	丸パン ハンバーグ照り焼きソース マカロニのクリーム煮 スコッチブロス 牛乳	今日の地場産物は、松島産トマト、パン用小麦粉、大麦、牛乳です。 一口メモは「スコッチブロス」についてのお話です。スコッチブロスは、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、栽培できる食材が限られてしまいますが、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みをよく味わって食べましょう。

松島町学校給食センター