

# 令和5年度 3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>
3/11 (月)	ごはん 春巻き あさりと春雨の炒め物 白菜とあぶらふのみそ汁 牛乳	今日の地場産物は、松島産ごはん、松島産はくさい、松島産ねぎ、あぶらふ、牛乳です。 一口メモは「あぶらふ」についてのお話です。あぶらふは、宮城県の北部にある登米市の特産品です。小麦粉から作られる“ふ”を、揚げたもので、煮物や汁物などに使います。肉や魚と同じように、筋肉や骨を作るのに必要な“たんぱく質”が多く含まれています。宮城県の地場産物をよく味わって食べましょう。
3/12 (火)	ソフトパン チキンナゲット キャベツとツナのサラダ コーンシチュー お祝いクレープ(幼稚園のみ) 牛乳	今日の地場産物は、パン用小麦粉、牛乳です。 一口メモは「キャベツ」についてのお話です。キャベツは、とれる季節によって“冬キャベツ”と“春キャベツ”に分けられます。今出回っているのは、冬キャベツで、巻きがぎっしりしていて、シャキシャキとした歯ざわりがあるのが特徴です。あと一ヶ月ほどすると、春キャベツに切り替わり、甘みがあって、やわらかい食感のものが出回ります。違いを意識して食べてみましょう。
3/13 (水)	ごはん 豆腐ハンバーグおろしソース くきわかめのきんぴら 豚汁 お祝いクレープ(小学校のみ) さくらゼリー(中学校のみ) 牛乳	今日の地場産物は、松島産ごはん、松島産ねぎ、豚肉、さつま揚げ、牛乳です。 今日は、2日後に小学校を卒業する6年生のみなさんへ、お祝いの気持ちを含めたデザートです。この6年間の、給食を始めとした学校生活の思い出を語りながら、お祝いデザートを食べ、楽しい時間を過ごして欲しいと思います。1～5年生のみなさんも一緒に、6年生の卒業をお祝いしましょう！
3/14 (木)	米粉パン カレーうどん 海そうサラダ ヨーグルト 牛乳	今日の地場産物は、松島産ねぎ、豚肉、なると、わかめ、パン用小麦粉と米粉、牛乳です。 一口メモは「海そう」についてのお話です。今日のサラダには、わかめ、昆布、ふのり、とさかのり、の4種類の海そうが使われています。海そうには、腸の調子を整えてくれる“食物せんい”や、丈夫な骨や歯を作るのに必要な“カルシウム”などが多く含まれています。しっかり栄養が吸収されるように、よくかんで食べましょう。
3/15 (金)	ごはん 豚キムチ丼の具 キャベツの梅あえ きのことたまごのスープ 牛乳	今日の地場産物は、松島産ごはん、松島産はくさい、豚肉、卵、牛乳です。 一口メモは「キムチ」についてのお話です。キムチは、朝鮮半島の伝統的な漬物で、野菜、塩、唐辛子、にんにく、魚介類の塩辛などを漬け込むのが特徴です。豚肉と一緒に調理すると、豚肉に含まれているビタミンB1の働きがパワーアップして、疲労回復に効果があります。午後からも元気に過ごせるように、しっかり食べましょう。

# 令和5年度 3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>
3/18 (月)	ごはん ささかまぼこのしょうがじょうゆかけ あぶらふと根菜の煮物 おくずかけ 牛乳	今日の地場産物は、松島産ごはん、松島産ねぎ、ささかまぼこ、あぶらふ、うーめん、牛乳です。 一口メモは「おくずかけ」についてのお話です。おくずかけは、お盆やお彼岸などに食べられる、宮城県の郷土料理のひとつです。3月17日から23日の、春のお彼岸にちなんだ献立です。この他にも、今日の給食には、いろいろな宮城県の地場産物が使われています。地元のをよく味わって食べましょう。
3/19 (火)	ミルクパン 牛肉入りポテトコロッケ キャベツのカレーソテー 洋風たまごスープ 牛乳	今日の地場産物は、松島産トマト、豚肉、卵、パン用小麦粉、牛乳です。 一口メモは「卵」についてのお話です。給食のスープに使われているのは、宮城県で生産された卵です。卵は、丈夫な筋肉や骨を作るのに必要な“たんぱく質”が多く含まれています。卵の栄養をしっかりと体に取り込むためには、野菜に含まれているビタミンと一緒に摂ることも大切です。いろいろな食品をまんべんなく食べるようにしましょう。
3/20 (水)	しゅんぶん ひ 春分の日	
3/21 (木)	バターロール 鶏肉のトマトソース グリーンサラダ クリームスパゲッティ 牛乳	今日の地場産物は、松島産トマト、パン用小麦粉、牛乳です。 今日は、今年度最後の給食です。給食では、みなさんが健康で丈夫な体を作るために、栄養たっぷりの献立にすることだけでなく、給食を通して、地場産物を知ったり、食品の栄養のことを知ったりして欲しいという思いも込めて、献立を考えてきました。給食のない春休み中も、家での食事をしっかり食べて、新年度を元気に迎えらるるようしましょう。
3/22 (金)	しゅうりょうしき 修了式	

松島町学校給食センター