

令和6年度 4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	一口メモ
4/22 (月)	ごはん かつおメンチカツ 昆布の五目炒め 宮城県産米粉ワントンのスープ 牛乳	今日の地場産物は、松島産ごはん、さつま揚げ、豚肉、米粉ワントン、牛乳です。 一口メモは「米粉」についてのお話しです。スープに入っている米粉ワントンは、宮城県産の米から作られたものです。最近では、ごはんを食べる人が昔に比べて減ってしまったため、収穫された米をむだにしないように、ごはんとして食べるだけでなく、米を使った加工品が多く作られるようになりました。米粉を使った食品は、他に、パン、めん、ケーキ、クッキー、天ぷらなどがあります。ごはんはもちろんのこと、いろいろな米粉製品を食べて、米農家さんを応援しましょう！
4/23 (火)	米粉フオカッチャ 鶏肉のてり焼きソース ツナごぼうサラダ ミネストローネ (幼)お祝いゼリー (小中)型抜きいちごレアチーズ 牛乳	今日の地場産物は、松島産トマト、パン用小麦粉と米粉、牛乳です。 一口メモは「ごぼう」についてのお話しです。ごぼうを食品として食べるのは、世界でも、日本や台湾だけと言われています。“食物せんい”が多く含まれていて、お腹の調子を整える働きがあります。食物せんいは消化されにくいので、特によくかんで食べましょう。
4/24 (水)	ごはん 五目厚焼きたまご 肉じゃが キャベツと油ふのみそ汁 牛乳	今日の地場産物は、松島産ごはん、豚肉、油ふ、牛乳です。 一口メモは「油ふ」についてのお話しです。油ふは、宮城県北部の登米市というところの特産品です。小麦粉から作られる“ふ”を油で揚げた、めずらしい食品です。たんぱく質が多く含まれていて、精進料理では、肉の代わりに食べられることもあります。地元の味をしっかりと味わって食べましょう。
4/25 (木)	バターロール チキンナゲット カレークリームパスタ 野菜スープ 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。 一口メモは「野菜類」についてのお話しです。野菜類は、その色で、二つの種類に分けられます。一つ目は、“緑黄色野菜”です。緑色やオレンジ色、赤などの色が濃い野菜で、ほうれん草、にんじん、かぼちゃ、トマトなどのことです。二つ目は、“淡色野菜”と呼ばれる、色のうすい野菜で、キャベツ、ねぎ、もやしなどのことです。これらには、それぞれ違う働きがあるので、どちらもまんべんなく食べることが大切です。できるだけ好き嫌いをせずに食べましょう。
4/26 (金)	ごはん さばのみそ焼き 切り干し大根の炒り煮 豚汁 牛乳	今日の地場産物は、松島産ごはん、さつま揚げ、豚肉、牛乳です。 一口メモは「切り干し大根」についてのお話しです。切り干し大根は、その名前の通り、細く切って干した大根のことです。干して乾燥させることで、生の大根と比べて、カルシウムや食物せんいなどの栄養価が高くなります。栄養素が体中にしっかりと行き渡るように、よくかんで食べましょう。

令和6年度 4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>
4/29 (月)	昭和の日	
4/30 (火)	ココアパン 豆腐ハンバーグきのこソース ブロッコリーサラダ トマトとたまごのスープ 牛乳	<p>今日の地場産物は、松島産トマト、たまご、パン用小麦粉、牛乳です。</p> <p>一口メモは「松島産トマト」についてのお話です。今日のスープに使われているトマトは、“サンフレッシュ松島”で作られたものです。ガラス張りのハウスで、太陽の光をたくさんあびて育てられたトマトは、ほどよい酸味で食べやすい味になるそうです。おいしいトマトを出荷するため、手入れをしたり、形がくずれないように丁寧に収穫したりと、心がこもった地場産物です。よく味わって食べましょう。</p>

松島町学校給食センター