

令和6年度 5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》

	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 <small>しょうわ ひ</small>	
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 <small>ぎゅうにゅう</small>	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。 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に手入れをしたり、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。
5/1 (水)	ごはん のりふりかけ 油入り肉じゃが 厚揚げと小松菜のみそ汁 牛乳 <small>ぎゅうにゅう</small>	今日の地場産物は、松島産ごはん、豚肉、油、牛乳です。 一口メモは「小松菜」についてのお話です。小松菜は、東京発祥の伝統野菜のひとつで、小松川地区で作られていたことからこの名前がつけました。緑黄色野菜のひとつで、ビタミンのほか、カルシウムや鉄分などが含まれている、栄養満点の野菜です。自分の健康のために、できるだけ好き嫌いせずに食べましょう。
5/2 (木)	減塩パン 山菜うどん お魚すり身カツ キャベツのバター醤油炒め こどもの日ゼリー 牛乳 <small>ぎゅうにゅう</small>	今日の地場産物は、なんと、パン用小麦粉、牛乳です。 一口メモは「山菜」についてのお話です。山菜は、春から夏の初めにかけて山に生えてくる植物です。芽の部分を食べるものが多く、芽には、成長するための栄養がぎっしりつまっています。おなかの調子を整える“食物せんい”がたくさん含まれていますので、しっかりと旬の食材をよく味わって食べましょう。
5/3 (金)	憲法記念日 <small>けんぽう きねんび</small>	

令和6年度 5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	一口メモ
5/6 (月)	振替休日	
5/7 (火)	ミルクパン 鶏肉と豆のトマト煮 カレーポトフ (幼小)ミニピーチゼリー (中)クリームソーダ風ゼリー 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「豆類」についてのお話です。今日のトマト煮には、大豆とひよこ豆という2種類の豆類が使われています。豆類には、丈夫な筋肉や骨を作るのに必要な“たんぱく質”や、おなかの調子をととのえてくれる“食物せんい”が多く含まれています。特に大豆や大豆製品は、脂肪分が少なくヘルシーな食材として、日本だけでなく外国でも注目されています。いろいろな豆を積極的に食べるようにしましょう。
5/8 (水)	たけのこごはん 厚焼きたまご 春野菜のおかかあえ 新じゃがいものみそ汁 牛乳	今日の地場産物は、松島産ごはん、牛乳です。 一口メモは「旬の野菜」についてのお話です。今日の給食には、春が旬の野菜がたくさん使われています。まず、おかかあえに使われている、キャベツ、にんじん、アスパラガス、あとは、みそ汁に使われているじゃがいも、さらに、ごはんに使われているたけのこです。春が旬の野菜は、やわらかく、ほんのりあまみがあつておいしいのが特徴です。しっかり味わって食べましょう。
5/9 (木)	米粉パン キャベツメンチカツ つなポリタンスパゲッティ スコッチブロス 牛乳	今日の地場産物は、松島産トマト、大麦、パン用小麦粉と米粉、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、栽培できる食材に限られてしましますが、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。また、今日のスパゲッティは、まぐろのツナを使った、その名も“つなポリタン”です。みなさんに、少しでも多く魚を食べる機会を増やしたいとの思いから考えました。今日の給食もしっかり食べてくださいね！
5/10 (金)	ごはん 豆腐の中華煮 蒸しささかまぼこ こんにやくサラダ 牛乳	今日の地場産物は、松島産ごはん、ささかまぼこ、豚肉、牛乳です。 一口メモは「ささかまぼこ」についてのお話です。今日のささかまぼこは、石巻市で作られたものです。ささかまぼこは、宮城県の特産品で、松島町内の他、となりの塩竈市や仙台市、名取市など、海に面した場所にはかまぼこ工場があります。魚を原料にしているので、丈夫な筋肉を作るのに必要な“たんぱく質”が多く含まれています。地元のおいしくて栄養たっぷりの食材をよく味わって食べましょう。

令和6年度 5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 こんだてめい	一口メモ ひとくち
5/13 (月)	ごはん 仙台あおばぎょうざ ひじきともやしの炒め煮 チンゲンサイとたまごのスープ 牛乳	今日の地場産物は、松島産ごはん、さつま揚げ、卵、牛乳です。 一口メモは「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」の新緑をイメージした、皮が緑色のぎょうざです。緑色の正体は、「仙台雪菜」という伝統野菜です。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。栄養たっぷりおいしいぎょうざを、よく味わって食べましょう。
5/14 (火)	食パン いちごジャム ミートボールのブラウンシチュー ジャーマンポテト ヨーグルト 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「ヨーグルト」についてのお話です。ヨーグルトに含まれている乳酸菌には、おなかの調子を整えてくれる働きや、病気に対抗する力を高めてくれる働きがあります。乳酸菌は、ヨーグルトの他に、同じように発酵させて作る「キムチ」や「納豆」などにも含まれています。いろいろな発酵食品を食べて、健康を維持しましょう。
5/15 (水)	ごはん 焼きさばのごまだれかけ くきわかめのきんぴら みそけんちん汁 牛乳	今日の地場産物は、松島産ごはん、牛乳です。 一口メモは「さば」についてのお話です。さばには、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、しっかり食べるようにしましょう。
5/16 (木)	ソフトパン マーマレードチキン キャベツのサラダ ポタージュミネストラ 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「ポタージュミネストラ」についてのお話です。ポタージュミネストラは、イタリア料理のひとつです。「ポタージュ」は、すりつぶした野菜のスープ、「ミネストラ」は、トマトを使ったスープを意味しています。その名の通り、今日の給食では、じゃがいもやたまねぎをやわらかく煮込み、トマトを入れてシチューのように仕上げました。松島産のトマトを使っていますので、よく味わって食べてください。
5/17 (金)	ごはん スタミナ丼の具 みそワタンスープ 河内晩柑 牛乳	今日の地場産物は、松島産ごはん、豚肉、牛乳です。 今日は、明日運動会がある、小学生のみなさんを応援するメニューです。運動会で力を発揮するためには、エネルギー源となるごはんをしっかり食べることが重要です。スタミナ丼の具に使われている豚肉には、ごはんの栄養をエネルギーにかえてくれる働きのある「ビタミンB1」が含まれているので、ごはん豚肉と一緒に食べことでさらにパワーアップします。疲労回復効果のある、くだものと一緒に食べるとさらに効果的です。小学生のみなさんだけでなく、中学生のみなさんもしっかり食べて、元気にがんばりましょう！