

令和6年度 6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 こんだてめい	一口メモ ひとくち
6/3 (月)	ごはん マーボー豆腐 畑のしゅうまい 中華くらげのあえもの 牛乳	今日の地場産物は、松島産ごはん、豚肉、牛乳です。 一口メモは「大豆」についてのお話です。今日のしゅうまいは、肉を使わず大豆を原料に作られています。大豆は、肉と同じようにたんぱく質や脂質が含まれていることから「畑の肉」と呼ばれます。そのことから「畑のしゅうまい」と名付けました。肉に比べて、脂質が少なく健康的なしゅうまいをしっかりと味わって食べましょう。
6/4 (火)	背割りコッペパン ロングウインナー くきわかめのサラダ アスパラガスのシチュー 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「よくかんで食べること」についてのお話です。今日から一週間は「歯と口の健康週間」です。体の健康を保つためには、年をとってからもしっかりと食べることができる歯と口の健康がとても重要です。歯と口の健康のために大切なのは、よくかんで食べることです。今週の給食では、かみごたえのある食材を積極的に取り入れています。今日のくきわかめのサラダは、一口30回かむことを意識して食べましょう。
6/5 (水)	ごはん ぶりの焼きびたし 五目豆 キャベツのみそ汁 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「よくかんで食べると良いこと」についてのお話です。今週は、歯と口の健康週間にちなんで、よくかんで食べて欲しいメニューが登場します。今日の「五目豆」は、ごぼうや大豆など、かみごたえのある食材を使っています。よくかんで食べると、だ液がたくさん出て虫歯を防いだり、あごの骨や筋肉が発達して丈夫になったりします。意識してよくかんで食べましょう。
6/6 (木)	米粉きなこパン いかメンチカツ パイタンうどん (幼小)アセロラゼリー (中)レモンソーダゼリー 牛乳	今日の地場産物は、豚肉、なると、パン用小麦粉と米粉、牛乳です。 一口メモは、昨日に引き続き「よくかんで食べると良いこと」についてのお話です。今週は、歯と口の健康週間にちなんで、よくかんで食べて欲しいメニューが登場しています。今日は、小さいですがかみごたえのある「いか」が入ったメンチカツです。よくかんで食べることで、脳に刺激を与え、記憶力や集中力が高まります。かみごたえのある食材はもちろん、パンやうどんなどのやわらかい食材も、意識してよくかんで食べましょう。
6/7 (金)	ごはん 五目厚焼きたまご 小松菜とごぼうのごまあえ いわしつみれ汁 (中のみ)わかめふりかけ 牛乳	今日の地場産物は、松島産ごはん、ちくわ、牛乳です。 一口メモは、「よくかんで食べると良いこと」についてのお話の最終日です。今週は、歯と口の健康週間にちなんで、よくかんで食べて欲しいメニューを取り入れてきました。今日は、食物せんいが豊富な野菜やごまを使った「小松菜とごぼうのごまあえ」です。よくかんで食べることで、胃や腸での消化を助け、栄養が吸収されやすくなります。給食だけでなく、家での食事でも、よくかんで食べることを心がけ、歯と口の健康を保ちましょう！

令和6年度 6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 こんだてめい	一口メモ ひとくち
6/10 (月)	<p>ごはん みやぎけんさん とりにく なんぼん 宮城県産鶏肉のチキン南蛮 (パックタルタルソース) きゅうりのおかかあえ にらたま汁 ぎゅうにゅう 牛乳</p>	<p>きょう じばさん ぶつ まつしまん とりにく たまごぎゅうにゅう 今日の地場産物は、松島産ごはん、鶏肉、卵、牛乳です。 ひとくち なんぼん はな なんぼん みやぎけん 一口メモは「チキン南蛮」についてのお話です。チキン南蛮とは、宮城県 のとうちりょうり あ とりにく あまず つ っ のご当地料理で、揚げた鶏肉を甘酢のタレに漬け込み、タルタルソースを かけた料理です。給食では、最後の仕上げのタルタルソースを自分でかけ て、料理を完成させてくださいね。お店によっては、タルタルソースをかけ たり、かけなかったりするそうですので、自分で調節して、両方の味を味 わってみるのもおすすめです。みやぎけん い きぶん あじ た 宮城県に行った気分です、よく味わって食べ ましょう。</p>
6/11 (火)	<p>こめ こ 米粉パン にく 肉だんご あぶら い わふう 油ふ入り和風パスタ やさい 野菜スープ ぎゅうにゅう 牛乳</p>	<p>きょう じばさん ぶつ まつしまん あぶら よう こむぎこ こめこ ぎゅうにゅう 今日の地場産物は、松島産トマト、油ふ、パン用小麦粉と米粉、牛乳です。 こんしゅう じばさんぶつ かつようしゅうかん まつしまん みやぎけんさん しよくざい せつぎよくてき つか 今週は、「地場産物活用週間」として、松島産や宮城県産の食材を積極的に使 う一週間です。一口メモは「油ふ」についてのお話です。油ふは、宮城県の北 部の登米市の特産品です。一般的な「ふ」は焼いて作りますが、油ふは、その 名の通り、油で揚げて作る、全国的にもめずらしい食材です。和風の汁物や煮 物に使うことが多い食材ですが、今日は、パスタと一緒に炒めて、洋風の料理に 取り入れました。地元の味をしっかりと味わって食べましょう。</p>
6/12 (水)	<p>ごはん みやぎけんさん い あ 宮城県産さば入りさつま揚げ きぬ あ キャベツと絹揚げのみそ炒め じり うーめん汁 ぎゅうにゅう 牛乳</p>	<p>きょう じばさん ぶつ まつしまん あ ぶたにく まつしまん ぎゅうにゅう 今日の地場産物は、さば入りさつま揚げ、豚肉、うーめん、松島産ごはん、牛乳 です。 こんしゅう じばさんぶつ かつようしゅうかん まつしまん みやぎけんさん しよくざい せつぎよくてき つか 今週は、「地場産物活用週間」として、松島産や宮城県産の食材を積極的に使 う一週間です。今日は、塩釜で作られた、宮城県産さば入りさつま揚げや、宮城 県の南部の白石市の特産品であるうーめんなどを使っています。宮城県は、海 と山の両方でおいしい食材がとれることから「食材王国みやぎ」と呼ばれます。 おいしくて栄養たっぷりの、地元の食材を積極的に食べて、健康になりつつ、 地元の生産者さんたちを応援しましょう！</p>
6/13 (木)	<p>ココアパン まつしまん 松島産トマトソースのチーズオムレツ きのこのガーリックソテー ABCマカロニスープ ぎゅうにゅう 牛乳</p>	<p>きょう じばさん ぶつ まつしまん さん よう こむぎこ ぎゅうにゅう 今日の地場産物は、松島産トマト、パプリカ、パン用小麦粉、牛乳です。 こんしゅう じばさんぶつ かつようしゅうかん まつしまん みやぎけんさん しよくざい せつぎよくてき つか 今週は、「地場産物活用週間」として、松島産や宮城県産の食材を積極的に使 う一週間です。今日は、サンフレッシュ松島でつくられたトマトや、宮城県の北部 の栗原市産のパプリカなどを使っています。サンフレッシュ松島では、ガラス張り のハウスで、太陽の光をたくさんあててトマトが作られています。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ていねいに収穫したりと、 こころ じばさん ぶつ まごころ えいよう じばさん ぶつ あじ た 心がこもった地場産物です。真心と栄養たっぷりの地場産物をよく味わって食 べましょう。</p>
6/14 (金)	<p>ごはん ポーク&チキンカレー みやぎけんさん 宮城県産パプリカのソテー さくらんぼゼリー ぎゅうにゅう 牛乳</p>	<p>きょう じばさん ぶつ まつしまん さん まつしまん さん ぶたにく ぎゅうにゅう 今日の地場産物は、松島産トマト、松島産ごはん、豚肉、パプリカ、牛乳です。 こんしゅう じばさんぶつ かつようしゅうかん まつしまん みやぎけんさん しよくざい せつぎよくてき つか 今週は、「地場産物活用週間」として松島産や宮城県産の食材を積極的に使 う一週間です。一口メモは、「宮城県産パプリカ」についてのお話です。今日の 給食に使っているパプリカは、宮城県の北部の栗原市でつくられた物です。栗原 市や石巻市、登米市などには、大きなパプリカ工場があり、それらすべてを合わ せた、宮城県産パプリカの生産量は日本一なのです！パプリカには、体の調子 をととのえて、かぜなどを予防してくれるビタミンCやカロテンが多く含まれていま す。栄養がしっかりと体に吸収されるように、よくかんで食べましょう。</p>