

令和6年度 6月 給食一口メモ③(訂正版)

《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
6/17 (月)	ごはん 蔵王産さといものコロッケ きんぴらごぼう 小松菜のみそ汁 牛乳	今日の地場産物は、松島産ごはん、豚肉、さといも、牛乳です。 一口メモは「さといも」についてのお話です。今日のコロッケは、宮城県の南部の蔵王町でとれたさといもが使われています。さといもには、とりすぎた塩分を体外に出す働きのある“カリウム”という栄養が多く含まれています。栄養たっぷりのさといもをよく味わって食べましょう。
6/18 (火)	ミルクパン ソース焼きそば 気仙沼産フカフカ団子のスープ ヨーグルト 牛乳	今日の地場産物は、豚肉、さめ肉、パン用小麦粉、牛乳です。 一口メモは「フカフカ団子」についてのお話です。フカフカ団子とは、宮城県北部にある、気仙沼市特産のさめ肉を使った肉団子です。その名前は、食感がやわらかくてフカフカしていることと、さめのことを、別名「フカ」と呼ぶことから名付けられました。鶏肉に似た、くせのないあっさりした味ですので、よく味わって食べてみてください。
6/19 (水)	ごはん ちくわの磯辺揚げ じゃがいものそぼろ煮 野菜とたまごのスープ 牛乳	今日の地場産物は、松島産ごはん、豚肉、卵、牛乳です。 一口メモは「バランス良く食べることの大切さ」についてのお話です。「バランス良く食べる」とは、肉や野菜、魚やいも類など、好ききらいしないで食べることです。食べ物には、それぞれ違った働きがあるので、肉だけ、野菜だけを食べても、栄養が不足してしまいます。成長期のみなさんは、丈夫な体を作れるように、いろいろな働きの食べ物をしっかり食べましょう。
6/20 (木)	ソフトパン 鶏肉の照り焼きソース カラフルサラダ パンプキンポタージュ 牛乳	今日の地場産物は、パプリカ、パン用小麦粉、牛乳です。 一口メモは「緑黄色野菜」についてのお話です。緑黄色野菜とは、野菜の中でも、緑色やオレンジ色などの色の濃い野菜のことを指します。今日の給食では、ブロッコリー、パプリカ、にんじん、かぼちゃが当てはまります。ビタミンCやカロテンという栄養がたくさん含まれていて、かぜ予防に役立ちます。栄養がしっかり体に取り込まれるように、よくかんで食べましょう。
6/21 (金)	ごはん 焼きさばのレモン風味 くきわかめの五目炒め 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「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記憶力アップなど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食べるようにしましょう。

令和6年度 6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 こんだてめい	一口メモ ひとくち
6/24 (月)	ごはん にら入りたまご焼き 八宝菜 フルーツゼリーミックス 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「ごはん」についてのお話しです。ごはんは、体を動かすエネルギーのもとになる食べ物です。エネルギーが足りないと、運動してもすぐに疲れてしまったり、脳のエネルギーが不足して、勉強に集中できなくなったりすることもあります。さらに、肉や野菜には、ごはんの栄養をエネルギーに変える手助けをしてくれる働きもあるので、ごはんと一緒に、いろいろな食べ物を組み合わせて食べるようにしましょう。
6/25 (火)	ソフトパン のり塩たらフライ キャベツとコーンのサラダ ふわふわたまごスープ 牛乳	今日の地場産物は、卵、パン用小麦粉、牛乳です。 一口メモは「牛乳」についてのお話しです。牛乳には、成長期のみなさんに必要な栄養が、バランス良くたくさん含まれています。また、吸収率の良いカルシウムが含まれているので、成長期のみなさんには、積極的に飲んでほしいです。そのままの牛乳が苦手な人は、ヨーグルトを食べたり、ポタージュやシチューなどの料理にして食べたりしても良いです。丈夫な体をつくるために、しっかり飲みましょう。
6/26 (水)	ごはん おろしソースハンバーグ わかめのあえもの みそけんちん汁 牛乳	今日の地場産物は、松島産ごはん、わかめ、牛乳です。 一口メモは「けんちん汁」についてのお話しです。けんちん汁は、野菜を油で炒めてから煮込んで作る料理で、700年以上前からお寺で食べられている精進料理が発祥と言われていています。肉や魚などの動物性の食品を使わずに、たくさんの野菜を使うのが特徴で、他の料理で余った野菜などをむだなく食べる知恵だったそうです。野菜たっぷりの栄養たっぷりのけんちん汁をよく味わって食べましょう。
6/27 (木)	バターロール チキンフリカッセ ブロッコリーサラダ ミネストローネ 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「フリカッセ」についてのお話しです。「フリカッセ」とは、「白い煮込み」という意味で、鶏肉を炒めてから、生クリームやバターなどの乳製品と一緒に煮込んで作る、フランスの家庭料理です。成長期のみなさんに必要なたんぱく質やカルシウムがたっぷりの料理ですので、しっかり食べましょう。
6/28 (金)	ごはん カレー春巻き れんこんのきんぴら 山菜はつと汁 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「はつと」についてのお話しです。「はつと」とは、小麦粉を水で練った生地を、薄くのばして汁にちぎり入れたものです。宮城県北部の登米市や大崎市などの郷土料理で、別名「すいとん」や「ひつつま」と呼ばれることもあります。今日の給食では、いろいろな山菜と一緒に煮込んだ「山菜はつと汁」として、宮城県の郷土料理を味わって食べましょう。