

令和6年度 7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》

	こんだてめい 献立名	ひとくち 一口メモ
7/1 (月)	ごはん 中華飯の具 おとうふナゲット くきわかめの炒め物 牛乳	今日の地場産物は、松島産たまねぎ、松島産ごはん、豚肉、さつまいぼ、揚げ、牛乳です。 一口メモは「くきわかめ」についてのお話しです。くきわかめには、おなかの調子を整えてくれる「食物せんい」という栄養がたくさん含まれています。食物せんいをしっかり体に取り込むためには、よくかんで食べることが大切です。くきわかめのように、せんいが多くてかみごたえのある食品は、一口30回は、かんで食べてほしいです。自分が何回かんで食べているか、意識しながら食べてみましょう。
7/2 (火)	ココアパン ミートボール キャベツのガーリックソテー 枝豆シチュー 牛乳	今日の地場産物は、松島産たまねぎ、松島産じゃがいも、パプリカ、パン用小麦粉、牛乳です。 一口メモは「枝豆」についてのお話しです。枝豆シチューには、粒状の枝豆の他に、すりつぶした枝豆を使っています。枝豆には、たんぱく質、ビタミン、食物せんいなどが多く含まれていて、すりつぶして食べることで、消化、吸収が良くなり、しっかり栄養をとることができます。栄養たっぷりのシチューをしっかりと食べましょう。
7/3 (水)	ごはん あじのしょうゆこうじ焼き 切り干し大根のキムチ炒め みそけんちん汁 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「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。切って干すことによって、生の大根に比べて、甘みが増しておいしくなり、カルシウムや食物せんいなどの栄養素の量も多くなります。栄養たっぷりの切り干し大根を、しっかりとよくかんで食べましょう。
7/4 (木)	背割リコッペパン チリコンカン 星のポテトコロッケ 野菜スープ 牛乳 (一幼・五小・松中のみ)ヨーグルト	今日の地場産物は、松島産たまねぎ、松島産じゃがいも、豚肉、パン用小麦粉、牛乳です。 一口メモは「チリコンカン」についてのお話しです。チリコンカンは、アメリカ南部の家庭料理で、“チリ”というちょっと辛くて特徴のある香りの香辛料を使って作ります。豚肉や大豆、ひよこ豆、たまねぎ、トマトなどが使われていて、たんぱく質やビタミンがとれる栄養満点の料理です。パンにはさんで“チリドッグ”にして食べるのがおすすめです。苦手なものがある人は、少しずつでも良いので食べるようにしましょう。
7/5 (金)	ごはん 鶏たまそぼろ 七夕米めん汁 星のゼリー 牛乳	今日の地場産物は、松島産たまねぎ、松島産ごはん、米粉めん、牛乳です。 今日は、7月7日の「七夕」にちなんだ献立です。 七夕はもともと、夏が旬である、なすやきゅうりを神前におそなえして、作物の美りに感謝する日とされていました。今日の給食では、吹き流しや天の川に見立てた、米粉で作られためんが入っている汁物に、星型の食品がいくつかかかれています。旬の食材や、七夕にちなんだ食材をしっかりと味わって食べましょう。

令和6年度 7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》

	こんだてめい 献立名	ひとくち 一口メモ
7/8 (月)	ごはん ぶりのごまだれかけ 肉じゃが 厚揚げのみそ汁 牛乳	今日の地場産物は、松島産たまねぎ、松島産じゃがいも、松島産ごはん、豚肉、牛乳です。 一口メモは「ぶり」についてのお話しです。ぶりには、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、脳の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。脳の元気を保つためにも、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。
7/9 (火)	ソフトパン 塩焼きそば 揚げぎょうざ わかめスープ 牛乳	今日の地場産物は、松島産たまねぎ、豚肉、ちくわ、パプリカ、わかめ、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。給食に毎日ついている牛乳には、成長期のおみなさんに必要な栄養素がバランス良く、たくさん含まれています。特に、丈夫な骨や筋肉を作るのに必要な「たんぱく質」や「カルシウム」、体の調子をととのえてくれる「ビタミン」などが多く含まれています。そのままの牛乳が苦手な人は、ヨーグルトやシチューなどの料理を食べても良いです。どうしても苦手な飲めない人やアレルギーなどで飲めない人は、小魚、海藻類、小松菜、切り干し大根など、カルシウムが多く含まれる食品を積極的に食べましょう。
7/10 (水)	ごはん 野菜たっぷりビビンバ炒め トックスープ 冷凍みかん 牛乳	今日の地場産物は、松島産たまねぎ、松島産ごはん、豚肉、牛乳です。 一口メモは「大豆」についてのお話しです。野菜たっぷりビビンバ炒めには、豚肉の他に、大豆を細かく切って乾燥させた「大豆ミート」が使われています。大豆は肉や魚と同じ、赤の仲間、1群の食品ですが、大豆に含まれているのは、植物性たんぱく質という種類で、脂肪分が少なく健康的だと言われ、肉の代わりになる食品として、世界的にも注目されています。今日の大豆ミートは、特に、肉との違いがわからないくらいなじんでいますので、よく味わって食べてみましょう。
7/11 (木)	米粉フオカッチャ スパニッシュオムレツ 野菜ソテー ポークビーンズ 牛乳 (中のみ)ぶどうゼリー	今日の地場産物は、松島産たまねぎ、松島産じゃがいも、豚肉、パン用小麦粉と米粉、牛乳です。 一口メモは「バランス良く食べること」についてのお話しです。「バランス良く」とは、肉や野菜、魚や海藻など、好き嫌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。成長期のおみなさんは、いろいろな働きの食べ物をしっかり食べて、丈夫な体を作ることが大切です。
7/12 (金)	ごはん ごま塩 なすのマーボー炒め 中華たまごスープ ぶどうゼリー 牛乳	今日の地場産物は、松島産ごはん、豚肉、たまご、牛乳です。 一口メモは「夏野菜」についてのお話しです。夏が旬の野菜を「夏野菜」と呼びます。夏野菜には、体を元気に動かす手助けをしてくれる「ビタミン」や、「水分」がたっぷり含まれていて、熱くなった体を冷やしてくれる働きがあります。今日のマーボー炒めには、夏野菜のひとつである、なすが使われています。エネルギーのもとになるごはんと一緒にしっかりと食べて、暑さで疲れた体を回復させましょう。

令和6年度 7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》

	こんだてめい 献立名	ひとくち 一口メモ
7/15 (月)	うみ ひ 海の日	
7/16 (火)	ミルクパン ピザ風ささかま コーンと枝豆のソテー ミートボールスープ ぎゅうにゅう 牛乳	きょう じばさん ぶつ まつしまさん 今日の地場産物は、松島産たまねぎ、ささかまぼこ、パン用小麦粉、 ぎゅうにゅう 牛乳です。 ひとくち 一口メモは「ささかまぼこ」についてのお話しです。ささかまぼこは、みやぎけん の特産品のひとつで、まつしままち ほかに、しおがまし いしのまきし せんだいし おも えんがんぶ しまち こうじょう つく 沿岸部の市町にあるかまぼこ工場で作られています。ささかまぼこは、ま だれいぞうこ じたいに、たくさんとれた さかなをむだにしないように、すり身 にして焼いたのが始まりとされています。魚と同じように、筋肉や骨を作るの にひつよう じつ おお ぶく 含まれています。えいよう からだ に必要な「たんぱく質」が多く含まれています。栄養が体にしっかり吸収さ れるように、よくかんで食べましょう。
7/17 (水)	ごはん チキンカレー キャベツソテー こたま 小玉すいか ぎゅうにゅう 牛乳	きょう じばさん ぶつ まつしまさん まつしまさん まつしまさん 今日の地場産物は、松島産たまねぎ、松島産じゃがいも、松島産ごはん、 ぎゅうにゅう 牛乳です。 ひとくち 一口メモは「すいか」についてのお話しです。すいかは、なつ しゅん す。とりすぎた えんぶん たいがい だ ばたら 元気に保つ働きのある「リコピン」や「カロテン」などが多く含まれています。 じつ かわ しろ ぶぶん えいよう かわ うす き つけもの た 実は、皮の白い部分にも栄養があり、皮を薄く切って漬物にして食べる地 いき しゅん あじ あじ た 域もあります。旬の味をよく味わって食べましょう。
7/18 (木)	バターロール ラウトウイユ スマイルポテト ポトフ こめこ 米粉クレープ ぎゅうにゅう 牛乳	きょう じばさん ぶつ まつしまさん まつしまさん 今日の地場産物は、松島産たまねぎ、松島産じゃがいも、 よう こむぎこ ぎゅうにゅう パン用小麦粉、牛乳です。 きょう がつ にち かいまく 今日は、7月26日に開幕する、「パリオリンピック」にちなんだ献立です。 しゅと とう がいせんもん かんこうめいしよ パリはフランスの首都で、エッフェル塔や凱旋門などの観光名所があります す。フランスの郷土料理である「ラウトウイユ」は、なつやさい にこ りょうり ことです。また、「ポトフ」は肉や野菜を火にかけて、コトコ煮込んだ料理 で、もともとは、のうさぎょう あいだ なべ よわび さぎょう お 農作業の間に鍋を弱火にかけておき、作業が終わったら食 べられるようにしていたそうです。「クレープ」は、フランス発祥のデザート で、くだものやクリームをのせておやつとして食べる他、ハム やさい などと いっしょ しょじ た やくいしゅうかんご 一緒に食事として食べることもあるそうです。約一週間後のオリンピックで は、にっぽん せかい かくこく せんしゅたち 日本だけでなく、世界各国の選手達の「スマイル」がたくさん見られる はずです。せかいで き ぎょうじ たの 世界的行事をみんなで楽しみましょう！
7/19 (金)	だい がつき しゅうぎょうしき 第1学期終業式	