

令和6年度 8月 給食一口メモ

《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
8/26 (月)	ごはん 中華そば 米粉ワンタンスープ 梨 牛乳	今日の地場産物は、松島産たまねぎ、松島産ねぎ、松島産ごはん、豚肉、パプリカ、米粉ワンタン、牛乳です。 一口メモは「米粉ワンタン」についてのお話です。おいしい米がたくさんとれる「米どころ」である宮城県では、米をごはんとして食べるだけでなく、米粉に加工して利用されています。今日の給食に使われている米粉ワンタンにも、宮城県産のお米が使われています。よくかんで味わって食べましょう。
8/27 (火)	ソフトパン チキンナゲット マカロニのクリーム煮 ミネストローネ サイダー風ゼリー 牛乳	今日の地場産物は、松島産たまねぎ、パン用小麦粉、牛乳です。 今日の給食は、現地時間の8月28日から始まる、パリパラリンピックにちなんで、フランス国旗の三色を取り入れた献立です。フランス国旗は、左から青、白、赤の三色で、「トリコロール」とも呼ばれます。今日の給食は、ゼリーが青、クリーム煮が白、ミネストローネが赤、と、料理でトリコロールを表現してあります。パラリンピックでは、ぜひ、世界各国の国旗にも注目してみてください！
8/28 (水)	ごはん 夏野菜カレー もやしとツナの炒め物 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、ズッキーニ、パプリカ、牛乳です。 一口メモは「夏野菜」についてのお話です。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、熱くなった体の体温を下げる働きがあります。今日のカレーには、なす、かぼちゃ、ズッキーニ、パプリカ、枝豆、トマトが使われています。エネルギー源となるごはんと一緒にしっかり食べて、暑さで疲れた体を回復させましょう。
8/29 (木)	ミルクパン のり塩コロッケ きのこのガーリックソテー たまごスープ 牛乳	今日の地場産物は、松島産たまねぎ、たまご、パプリカ、パン用小麦粉、牛乳です。 一口メモは「きのこ」についてのお話です。きのこ類には、おなかの調子をととのえてくれる働きがある「食物せんい」がたくさん含まれています。食物せんいがたくさん含まれている食品は、よくかんで食べることで、消化・吸収が、より良くなります。栄養をしっかりと体に取り込むためにも、意識して、よくかんで食べましょう。
8/30 (金)	ごはん 焼きそばのごまだれかけ 切り干し大根の炒り煮 豚汁 牛乳	今日の地場産物は、松島産ねぎ、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等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。