

令和6年度 9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
9/16 (月)	けいろう ひ 敬老の日	
9/17 (火)	よこわ まる 横割り丸パン スライスチーズ ケチャップソースハンバーグ おじゃがもちスープ つきみ お月見フルーツミックス ぎゅうにゅう 牛乳	きょう じばさん ぶつ まつしまさん よう こむぎこ ぎゅうにゅう 今日の地場産物は、松島産たまねぎ、パン用小麦粉、牛乳です。 ひとくち じゅうごや はな 一口メモは「十五夜」についてのお話です。今日、9月17日は「十 うごや じゅうごや むかし こよみ がつ にち ひ 五夜」です。十五夜とは、昔の暦で8月15日にあたる日のことで、日 まいとし か べつめい ちゅうしゅう めいげつ よ まんげつ にちは毎年変わります。別名「中秋の名月」とも呼ばれ、満月がきれ み ひ つき み いに見られる日でもあり、もともとは、きれいな月を見ながら、秋の収 うかく よるこ かんしや ひ きょう きゅうよく まんげつ よぞら 穫を喜んだり感謝したりする日です。今日の給食には、満月や夜空に しよくざい つか まいにち しょくじ た ちなんだ食材がいくつか使われています。毎日おいしい食事が食べら かんしや れることに感謝しながらいただきます。
9/18 (水)	ごはん けせんぬまさん 気仙沼産もうかざめのねぎソースかけ くきわかめのきんぴら こまつな しる 小松菜のみそ汁 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、松島産ねぎ、松島産ごはん、もうかざめ、さつま揚 ぎゅうにゅう げ、牛乳です。 ひとくち けせんぬまさん はな 一口メモは「気仙沼産もうかざめ」についてのお話です。宮城県 <small>みやぎけん</small> の北部 けせんぬま し むかし かこう ぎじゆつ ぱつたつ こうきゅうしょくざい にある気仙沼市では、昔から、さめの加工技術が発達していて、高級食材 さんち せかいてき ゆうめい さいきん であるふかひれの産地として世界的にも有名です。最近 <small>さいきん</small> は、ふかひれを とったさめを、おいしく食べられるように加工する技術が向上したため、さめ にく おお でまわ きょう きゅうよく あ にく まつしま 肉が多く出回るようになりました。今日の給食では、揚げたさめ肉に、松島 さん あま で いた つく 産のねぎを甘みが出るまでじっくり炒めて作ったソースをかけました。地元 あじ あじ た の味をよく味わって食べましょう。
9/19 (木)	せわ 背割りコッペパン ロングウインナー きのコスパゲッティ キャベツのクリームスープ ぎゅうにゅう 牛乳	きょう じばさん ぶつ まつしまさん よう こむぎこ ぎゅう 今日の地場産物は、松島産たまねぎ、パプリカ、パン用小麦粉、牛 うにゅう 乳です。 ひとくち はな 一口メモは「キャベツ」についてのお話です。キャベツには、胃の調 うし はたら ゆー 子をととのえる働きのある“ビタミンU”や“ビタミンK”が含まれていま からだ つか とま ないぞう いた つか かんが す。体が疲れている時は、内臓も疲れていることが考えられるので、 なまやさい しょうか よ にももの かむつ りょうり 生野菜のサラダより、消化の良い、スープや煮物など、加熱した料理 えいよう りょうり た がおすすめです。栄養たっぷりの料理をよくかんで食べるようにしま しょう。
9/20 (金)	ごはん おかかふりかけ あぶらふ入り肉じゃが おくずかけ なし 梨 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、松島産ねぎ、松島産ごはん、 ぶたにく ぎゅうにゅう 豚肉、あぶらふ、うーめん、牛乳です。 ひとくち はな 一口メモは「おくずかけ」についてのお話です。おくずかけは、宮城 けん きょうど りょうり やさい つか 県の郷土料理で、野菜やうーめんを使った、とろみのある汁物です。 はる あき ひがん なつ ほん じき きせつ やさい じもと 春と秋のお彼岸や、夏のお盆の時期などに、季節の野菜や地元でと しよくざい つか つく がつ にち にく あき ひがん れる食材を使って作ります。9月19日から25日の「秋のお彼岸」にち なんだふるさと あじ あじ た なんだふるさとの味を、よく味わって食べましょう。

令和6年度 9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 <small>こんだてめい</small>	一口メモ <small>ひとくち</small>
9/23 (月)	ふりかえきゅうじつ 振替休日	
9/24 (火)	ソフトパン 五目うどん しらす入りかき揚げ ブロッコリーのおかかあえ 牛乳	今日の地場産物は、松島産ねぎ、なると、パン用小麦粉、牛乳です。一口メモは「しらす」についてのお話です。今日のかき揚げには、しらすという小魚が入っています。しらすは、かたくちいわしの赤ちやんで、骨ごと食べられるので、カルシウムをたくさんとることができます。また、カルシウムの吸収を助けてくれる“ビタミンD”や、骨や歯の健康に役立つ“ビタミンB12”、血液をサラサラにしてくれる“EPA”という油など、体に良い栄養がいろいろ含まれているので、自分の健康のために、できるだけ好き好きに食べましょう。
9/25 (水)	ごはん ビーンズドライカレー ポトフ りんご 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、パプリカ、牛乳です。一口メモは「りんご」についてのお話です。西洋のことわざで、「りんご1コで医者いらず」という言葉があります。これは、「りんごには、とても栄養があるので、毎日1コ食べれば医者にかからずすむ」という意味があります。りんごは、実と皮の間のとこに特に栄養が含まれていますので、皮ごと食べるのがおすすめです。よくかんで、よく味わって食べましょう。
9/26 (木)	ココアパン たらのバジル風味焼き マカロニのトマト煮 ミートボールスープ 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。一口メモは「よくかんで食べる」というお話です。あごをしっかり動かしてよくかんで食べると、あごが強くなり、それが全身の筋力を強くすることにつながるの、一流のスポーツ選手は、歯並びや歯の健康にとっても気をつけているそうです。また、よくかむと、脳の働きが活発になり、集中力が高まります。今日の給食は、パンやマカロニなど、やわらかい食品が多いですが、それでも、意識してよくかんで食べることが大切です。
9/27 (金)	《幼稚園運動会・中学校新人大会 応援献立》 ごはん 豚丼の具 かきたましょうがスープ アセロラゼリー 牛乳	今日の地場産物は、松島産たまねぎ、松島産ごはん、豚肉、たまご、牛乳です。今日の給食は、明日の町立幼稚園の運動会と、明日と明後日の中学校新人大会の、二つのスポーツに関する行事にちなんで応援献立です。エネルギー源となるごはんをしっかりと食べられる豚丼と、食欲増進作用のある生姜を使ったスープ、さらに、それぞれの栄養が働くためのお手伝いをしてくれるビタミンCたっぷりのアセロラゼリーの献立です。今日の豚丼のように、豚肉とたまねぎを組み合わせると、豚肉に含まれているビタミンB1という栄養の働きがパワーアップして、疲れにくくしてくれます。それぞれの行事に参加するみなさんはもちろん、行事のない小学生や中学生のみなさんも元気に活動できるように、しっかりと食べましょう。

令和6年度 9月 給食一口メモ⑤

《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>
9/30 (月)	ごはん あつや 厚焼きたまご こんぶ いた に 昆布の炒め煮 とうふのみそ汁 ぎゅうにゅう 牛乳	<p> <small>きょう</small> 今日の<small>じばさん</small> 地場産物は、<small>まつしまさん</small> 松島産<small>まつしまさん</small> ねぎ、<small>まつしまさん</small> 松島産<small>ぎゅうにゅう</small> ごはん、牛乳です。 </p> <p> <small>ひとくち</small> 一口メモは「<small>こんぶ</small> 昆布」についてのお話です。<small>はな</small> 昆布には“<small>てつぶん</small> 鉄分”や“<small>カルシウム</small> カルシウム”などのミネラルがたくさん<small>ふく</small> 含まれています。これらの<small>えいようそ</small> 栄養素は、<small>けんこう</small> 健康な<small>けつえき</small> 血液をつくったり、<small>じょうぶ</small> 丈夫な<small>ほね</small> 骨や<small>きんにく</small> 筋肉をつくったりするの<small>ひつよう</small> に必要です。また、おなかの<small>ちようし</small> 調子をととのえてくれる“<small>しょくもつ</small> 食物せんい”も<small>おお</small> 多く<small>ふく</small> 含まれています。<small>からだ</small> 体の<small>すみずみ</small> すみずみに<small>えいよう</small> 栄養が<small>い</small> 行き渡る<small>い</small> ように、<small>わた</small> しっかりよくかんで<small>た</small> 食べましょう。 </p>

松島町学校給食センター