

# 令和6年度 11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 <small>こんだてめい</small>	一口メモ <small>ひとくち</small>
11/18 (月)	ごはん とりのから揚げ やみつき韓国風サラダ とり肉ととうふのねぎ塩スープ みかんゼリー 牛乳	今日の地場産物は、松島産にんじん、松島産ねぎ、松島産ごはん、のり、牛乳です。 今日の献立は、松島中の1年生が、家庭科の授業で考えた献立のひとつで、テーマは“たんぱく質で筋肉をつけようメニュー！”です。成長期のみなさんに、ぜひとってほしい栄養のひとつである“たんぱく質”がたくさん含まれている、とり肉やとうふを、給食を食べている幼稚園児、小学生、中学生のみんながおいしく食べられる味つけで考えてくれました。丈夫な体がつくれるように、ごはんやサラダ、牛乳も一緒に、しっかり食べましょう。
11/19 (火)	ミルクパン みそラーメン ささかまぼこ ツナごぼうサラダ 牛乳	今日の地場産物は、松島産キャベツ、松島産ねぎ、豚肉、ささかまぼこ、パン用小麦粉、牛乳です。 一口メモは「ささかまぼこ」についてのお話です。ささかまぼこは、宮城県の特産品のひとつで、松島町内の他、塩竈市、仙台市、石巻市など、県内各地のかまぼこ工場で作られています。主に、すけとうだらという魚のすり身からできているので、丈夫な筋肉や骨をつくるのに必要なたんぱく質がたくさん含まれていて、魚が苦手な人でも食べやすい食品です。体中に栄養がいきわたるように、よくかんで食べましょう。
11/20 (水)	わかめごはん さんまのレモン風味 切り干し大根の炒り煮 厚揚げとキャベツのみそ汁 牛乳	今日の地場産物は、松島産キャベツ、松島産ねぎ、松島産ごはん、牛乳です。 一口メモは「さんま」についてのお話です。さんまは、秋が旬の魚です。DHAという、体に良い油がたくさん含まれていて、脳を活発に動かして、記憶力アップの手助けをしてくれます。今日のさんまには、骨がありますので、骨を飲み込まないようにあわてずに一口ずつよくかんで、骨がのどに引っかからないように気を付けながら食べましょう。
11/21 (木)	ソフトパン きのこソースオムレツ コーンと枝豆のソテー 野菜スープ 牛乳	今日の地場産物は、松島産トマト、松島産キャベツ、パン用小麦粉、牛乳です。 一口メモは「野菜類」についてのお話です。毎日の給食には、いろいろな野菜が使われています。野菜類には、食物せんいやビタミンなどが多く含まれていて、お腹の調子をととのえたり、かぜを予防してくれたりします。色の濃い野菜と薄い野菜でも、違った働きがありますので、できるだけいろいろな種類の野菜を食べるようにしましょう。
11/22 (金)	ごはん 中華飯の具 揚げぎょうざ くきわかめのサラダ 牛乳	今日の地場産物は、松島産はくさい、松島産ごはん、豚肉、チンゲンサイ、牛乳です。 一口メモは「くきわかめ」についてのお話です。くきわかめは、その名前通り、わかめのくきの部分で、コリコリした歯ごたえが特徴です。わかめと同じように、カルシウムや食物せんいがたくさん含まれています。しっかりよくかんで食べましょう。

# 令和6年度 11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	一口メモ
11/25 (月)	ごはん のりつくだ煮 ぶりのてり焼き 小松菜のおひたし とうふのみそ汁 牛乳	今日の地場産物は、松島産ねぎ、松島産ごはん、小松菜、牛乳です。一口メモは「和食」についてのお話です。昨日、11月24日は「和食の日」でした。和食とは、ごはんを主食にして、汁物とおかずを組み合わせさせた献立のことで、栄養のバランスがとりやすく健康的であると言われています。海の幸や山の幸、かつおや昆布のだしを活用するのも特徴のひとつで、今日の給食は、それを意識して、魚や海藻、野菜や大豆製品を使ったおかずで、みそ汁は、かつお節とさば節と煮干しでだしをとっています。日本で昔から食べ継がれてきた和食を積極的に食べて、これからも大切にしていきたいと思います。
11/26 (火)	バターロールパン とり肉と豆のトマト煮 コーンシチュー りんご 牛乳	今日の地場産物は、松島産トマト、パン用小麦粉、牛乳です。一口メモは「豆類」についてのお話です。今日のトマト煮には、大豆、ひよこ豆、枝豆の3種類の豆が使われています。大豆とひよこ豆は、たんぱく質が豊富な赤の仲間の食品で、枝豆は、ビタミンが豊富な緑の仲間の食品に分類されます。おなかの調子をととのえてくれる「食物せんい」も多く含まれているので、消化が良くなるように、しっかりと食べて食べるようにしましょう。
11/27 (水)	ごはん 五目厚焼きたまご たけのこと春雨のごま炒め みそワンスープ 牛乳	今日の地場産物は、松島産キャベツ、松島産ねぎ、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、授業に集中できなくなったりすることもあります。さらに、たまご、肉、野菜には、ごはんの栄養をエネルギーに換えるお手伝いをしてくれる働きもあるので、いろいろな食べ物を組み合わせることで食べるようにしましょう。
11/28 (木)	食パン いちごジャム ハーブチキン 松島産はくさいのサラダ カレーポトフ 牛乳	今日の地場産物は、松島産はくさい、松島産キャベツ、パン用小麦粉、牛乳です。一口メモは「はくさい」についてのお話です。はくさいは、冬が旬の野菜ですが、最近では、品種や産地の工夫などにより、一年中食べることができるようになりました。松島産のはくさいは、寒い季節に育てるので、あまみが増しておいしくなります。新鮮でおいしい地場産物をよく味わって食べましょう。
11/29 (金)	ごはん キャベツメンチカツ 昆布の五目炒め たらつみれ汁 牛乳	今日の地場産物は、松島産ねぎ、松島産ごはん、牛乳です。一口メモは「たらつみれ」についてのお話です。今日の汁物に使われている、おだんごのような形をしているものは「つみれ」です。たらのすり身から作られているので、魚のだしが汁にしみ出て、つみれそのものだけでなく、汁物全部がおいしく食べられます。魚のうまみをよく味わって食べましょう。