

令和6年度 3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》

	献立名	一口メモ
3/10 (月)	ごはん いわしの梅煮 松島産はくさいとあぶらふの煮浸し 豚汁 牛乳	今日の地場産物は、松島産ごはん、松島産はくさい、松島産だいこん、松島産ねぎ、豚肉、あぶらふ、牛乳です。 一口メモは「あぶらふ」についてのお話です。あぶらふは、宮城県の北部にある登米市の特産品です。これまで給食に何度も登場してきたので、もう覚えた人も多いかもしれませんね。小麦粉のたんぱく質成分である“グルテン”から作られるため、肉や魚と同じように、“たんぱく質”が多く含まれています。宮城県の地場産物をよく味わって食べましょう。
3/11 (火)	ソフトパン みそラーメン 春巻き わかめ入り中華サラダ 牛乳	今日の地場産物は、松島産ねぎ、豚肉、ちくわ、パン用小麦粉、牛乳です。 一口メモは「わかめ」についてのお話です。今日のサラダに使われているわかめには、腸の調子を整えてくれる“食物せんい”や、丈夫な骨や歯を作るのに必要な“カルシウム”が多く含まれています。わかめの他に、同じ海藻の仲間である昆布やひじきなどにも同じ栄養が含まれています。せんいが多いため消化に時間がかかりますので、特にしっかりとよくかんで食べましょう。
3/12 (水)	五目ごはん 厚焼きたまご れんこんとツナのサラダ せんべい汁 牛乳	今日の地場産物は、松島産ごはん、松島産だいこん、松島産ねぎ、牛乳です。 一口メモは「せんべい汁」についてのお話です。せんべい汁は、青森県の南東部から岩手県北部で食べられてきた郷土料理です。昔、ひどい寒さで米がとれなかった地域で、代わりに小麦粉を使ったせんべいを焼いて保存しておき、みそ汁や鍋に入れて食べていたことが始まりだそうです。現在は、汁に入れてもくずれにくい、専用のせんべいが使われています。東北地方の郷土料理をよく味わって食べましょう。
3/13 (木)	クロワッサン(幼稚園・小学校) ミルクパン(中学校) ハンバーグトマトソース ブロッコリーとカリフラワーのサラダ コーンポタージュ お祝いデザート(幼稚園のみ) 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「ブロッコリー」についてのお話です。ブロッコリーは、冬の旬の野菜で、“カロテン”や“ビタミンC”が多く含まれています。栄養価の高さが注目され、近年、食べる人が増えて、出荷量が多くなってきたそうです。かぜやインフルエンザの予防にも役立つ栄養がたっぷり含まれていますので、積極的に食べましょう。
3/14 (金)	ごはん ビーンズドライカレー 星のポテト ジュリアンスープ お祝いクレープ(小学校のみ) ヨーグルト(中学校のみ) 牛乳	今日の地場産物は、松島産ごはん、松島産トマト、松島産だいこん、豚肉、牛乳です。 今日は、来週、小学校を卒業する6年生のみなさんへ、お祝いの気持ちを込めたデザートです。この6年間の、給食を始めた学校生活の思い出を語りながら、お祝いデザートを食べ、楽しい時間を過ごして欲しいと思います。1～5年生のみなさんも一緒に、6年生の卒業をお祝いしましょう！