

令和6年度 3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
3/17 (月)	ごはん たらのチリソースかけ もやし中華あえ きのことたまごのスープ ぎゅうにゅう 牛乳	きょう じばさん ぶつ まつしまん まつしまん 今日の地場産物は、松島産ごはん、松島産ねぎ、ちくわ、たまご、ぎゅうにゅう す。 ひとくち 一口メモは「たまご」についてのお話です。給食のスープに使われている のは、宮城県で生産されたたまごです。たまごには、丈夫な筋肉や骨を作 るのに必要な「たんぱく質」が多く含まれています。たまごの栄養をしっかりと からだ と こ やさい ふく 体に取り込むためには、野菜などに含まれているビタミンを一緒にとること も大切です。いろいろな食品をまんべんなく食べるようにしましょう。。
3/18 (火)	バターロールパン 手作りグラタン コーンと枝豆のソテー ポトフ りんごゼリー ぎゅうにゅう 牛乳	きょう じばさん ぶつ よう こむぎこ ぎゅうにゅう 今日の地場産物は、パン用小麦粉、牛乳です。 ひとくち 一口メモは「グラタン」についてのお話です。今日のグラタンは、給 食センターでクリーム煮を作り、ひとつひとつカップに入れて焼いた、 手作りのグラタンです。グラタンには、カルシウムたっぷりの牛乳や生 クリーム、チーズが使われています。そのままの牛乳が苦手でもグラ タンなら食べられる、という人もいるかもしれません。栄養と愛情たっ ぷりのグラタンをしっかりと食べてくださいね！
3/19 (水)	ごはん とうふハンバーグ照り焼きソース ちくせん に 筑前煮 おくずかけ ぎゅうにゅう 牛乳	きょう じばさん ぶつ まつしまん まつしまん 今日の地場産物は、松島産ごはん、松島産ねぎ、さつま揚げ、うーめん、 ぎゅうにゅう 牛乳です。 ひとくち 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、お盆やお彼 岸などに食べられる、みやぎけん きょうどりょうり 宮城県の郷土料理のひとつで、今日は、3月17日 から23日の、春のお彼岸にちなんだ献立です。おくずかけの特徴は、かた くり粉という調味料で、汁にとろみがついているところです。温かい汁が冷め にく、とろみがあることでのごしが良く食べやすい汁物です。地元の味を よく味わって食べましょう。
3/20 (木)	しゅんぶん ひ 春分の日	
3/21 (金)	ごはん せんだい あおば 仙台青葉ぎょうざ かんこくふう 韓国風サラダ キムチスープ ぎゅうにゅう 牛乳	きょう じばさん ぶつ まつしまん まつしまん 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、 のり、豚肉、牛乳です。 きょう こんねんどう さいご きゅうしよく きゅうしよく 今日は、今年度最後の給食です。給食では、みなさんが健康で丈夫 な体を作れるように、栄養たっぷりの献立にすることはもちろん、給食 とお じばさん ぶつ し しよくひん えいよう し ほ を通して、地場産物を知ったり、食品の栄養のを知ったりして欲し いという願いも込めて、献立を考えてきました。給食のない春休み中 も、家でのご飯をしっかりと食べて、新年度を元気に迎えられるようにし ましょう。

松島町学校給食センター