

# 令和7年度 6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
6/9 (月)	ごはん かみかみビビンバ炒め トック入りみそスープ さくらんぼゼリー 牛乳	今日の地場産物は、松島産ごはん、松島産たまねぎ、豚肉、牛乳です。 一口メモは「かみかみビビンバ炒め」についてのお話です。10日までの一週間は歯と口の健康週間にちなんで、よくかんで食べて欲しいメニューが登場しています。ビビンバは、“混ぜごはん”を意味する韓国料理のひとつです。ごはんと一緒に混ぜて食べるとおいしい料理ですが、今日は、その名の通り、かみかみと一緒に入れて食べていただきます。例えば、大豆もやし、切り干しだいこん、レンズ豆などです。スープに入っている“トック”は、韓国のおもちの一種です。のどにつまらせないように、こちらもよくかんで食べましょう。
6/10 (火)	背割りコッペパン ロングウインナー まめまめサラダ ABCマカロニスープ 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良いこと」についてのお話の最終日です。今日までの一週間は、歯と口の健康週間にちなんで、よくかんで食べて欲しいメニューを取り入れてきました。今日は、カルシウムや食物せんい、たんぱく質が豊富な大豆を使った「まめまめサラダ」です。よくかんで食べることで、胃や腸での消化を助け、栄養が吸収されやすくなります。給食だけでなく、家での食事でも、よくかんで食べることを心がけ、歯と口の健康を保ちましょう！
6/11 (水)	ごはん 気仙沼産もうかざめのチリソースかけ 切り干しだいこんの炒り煮 厚揚げのみそ汁 牛乳	今日の地場産物は、松島産ごはん、もうかざめ、牛乳です。 一口メモは「気仙沼産もうかざめ」についてのお話です。気仙沼のもうかざめは、これまで何度か給食に出てきたので、おぼえた人も多いかもしれませんね。宮城県北部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、ふかひれの産地として世界的にも有名です。最近では、ふかひれをとったさめ肉を、おいしく加工して食べることが増えてきました。今日の給食では、揚げたさめ肉に、ほどよい辛さのチリソースをかけました。地元の味をしっかり味わって食べましょう。
6/12 (木)	ミルクパン デミグラスソースオムレツ きのこのガーリックソテー 松島産トマトのミネストローネ 牛乳	今日の地場産物は、松島産トマト、松島産たまねぎ、パプリカ、パン用小麦粉、牛乳です。 一口メモは「松島産トマト」についてのお話です。給食に使っている松島産トマトは、磯崎にあるサンフレッシュ松島のハウスで作られたものです。太陽の光がたくさん入る全面ガラス張りのハウスで、コンピューター管理と、人間の手による管理を両立させて、おいしいトマトを作っています。ミネストローネに使っていますので、よく味わって食べましょう。
6/13 (金)	ごはん ポーク&チキンカレー キャベツとツナのソテー 冷凍パン 牛乳	今日の地場産物は、松島産ごはん、松島産たまねぎ、松島産トマト、豚肉、牛乳です。 一口メモは「バランスよく食べること」についてのお話です。「バランス良く」とは、肉や野菜、ごはんやくだものなどを、好き嫌いしないで食べることです。食べ物には、それぞれ違った働きがあるので、肉だけ、野菜だけを食べても、栄養が不足して、健康を維持できません。成長期のみなさんは、健康で丈夫な体をつくれるように、いろいろな働きの食べ物をしっかり食べましょう。