

令和7年度 9月 給食一口メモ①

《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
9/1 (月)	ごはん ミyakミyakの味付けのり 厚揚げのそぼろ煮 みそけんちん汁 みかんゼリー 牛乳	今日の地場産物は、松島産ごはん、松島産ねぎ、牛乳です。 一口メモは「和食」についてのお話です。和食の特徴は、ごはん に、汁物とおかずを組み合わせているところです。魚介類や海そう、 野菜、とうふなどの豆製品を、だしを使い、しょうゆやみそで味付けし た献立は、脂肪分が少なく健康的で、長寿の理由とも考えられて います。昔から日本で食べられてきた伝統的な献立を、よく味わっ て食べましょう。
9/2 (火)	横割り丸パン フィッシュフライ(パックタルタルソース) 宮城県産パプリカのトマト煮 ジュリアンスープ 牛乳	今日の地場産物は、豚肉、パプリカ、パン用小麦粉、牛乳です。 一口メモは「パプリカ」についてのお話です。今日の給食に使っているパ プリカは、宮城県北部にある石巻市で作られたものです。石巻市や、 栗原市、登米市などには、大きなパプリカハウスがあり、それらすべてを 合わせた、宮城県産パプリカの生産量は日本一なのです！パプリカに は、体の調子をととのえて、かぜなどを予防してくれる“ビタミンC”や“カロ テン”が多く含まれています。栄養がしっかりと体に吸収されるように、よく かんで食べましょう。
9/3 (水)	ごはん とうふハンバーグのきのこあんかけ チャプチェ キムチスープ 牛乳	今日の地場産物は、松島産ごはん、松島産ねぎ、豚肉、牛乳です。 一口メモは「チャプチェ」についてのお話です。チャプチェとは、野菜、 肉、春雨を炒め合わせた、韓国の家庭料理のひとつです。韓国では、ご はんの上に乗せて、どんぶりのようにして食べることもあるそうです。さら に、キムチも、韓国などの朝鮮半島で食べられている漬物で、給食で は、みんなが食べやすいように辛さをおさえたスープにしました。炒め物 やスープで、韓国の味を味わってみましょう。
9/4 (木)	バターロールパン バーベキューチキン キャベツとツナのソテー コーンポタージュ 牛乳	今日の地場産物は、松島産じゃがいも、パプリカ、パン用小麦粉、牛乳 です。 一口メモは「牛乳」についてのお話です。給食には毎日牛乳がついて いますが、なぜだか考えたことがありますか？それは、牛乳には、成長期 のみなさんに必要な栄養がバランス良く、たくさん含まれているからで す。丈夫な骨や筋肉を作るのに必要な“たんぱく質”や“カルシウム”、体 の調子をととのえてくれる“ビタミン”などが含まれています。そのままの牛 乳が苦手な人は、ヨーグルトやポタージュなどの料理を食べても良いで す。少しずつでも良いので食べるようにしましょう。
9/5 (金)	ごはん いわしの梅煮 切り干しだいこんの炒り煮 にらたま汁 牛乳	今日の地場産物は、松島産ごはん、牛乳です。 一口メモは「切り干しだいこん」についてのお話です。切り干しだい こんは、その名前の通り、細く切って干しだいこんのことです。切っ て干すことによって、生のだいこんに比べて、あまみが増えておいしく なり、カルシウムや食物せんい等の栄養素の量も多くなります。栄 養たっぷりの切り干しだいこんを、しっかりとよくかんで食べましょう。