

令和7年度 9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 こんだてめい	一口メモ ひとくち
9/8 (月)	ごはん けせんぬまさん 気仙沼産もうかざめのねぎソースかけ ひじきともやしの炒め煮 なめこ汁 ぎゅうにゅう 牛乳	きょう じばさん ぶつ まつし ぎん まつし ぎん 今日の地場産物は、松島産ごはん、松島産ねぎ、もうかざめ、ちくわ、牛乳です。 ひとくち けせんぬまさん はな 一口メモは「気仙沼産もうかざめ」についてのお話しです。これまでに何度も給うしよくとうじょう 食に登場してきたので、覚えていた人はいませんか。宮城県の北部にある気仙沼市で、ふかひれをとったさめを加工したもので、たんぱく質や鉄つぶん 分、そして、DHA という体に良いあぶらが含まれています。今日の給食では、あげたさめ肉に、ねぎをあまみが出るまでじっくり炒めて作ったソースをかけました。地元の味をよく味わって食べましょう。
9/9 (火)	げんえん 減塩ソフトパン みそラーメン かみかみきんぴら かたぬ 型抜きいちごレアチーズ ぎゅうにゅう 牛乳	きょう じばさん ぶつ まつし まさん ぶたにく 今日の地場産物は、松島産ねぎ、豚肉、なると、パン用小麦粉、牛乳です。 ひとくち た はな 一口メモは「よくかんで食べること」についてのお話しです。あごをしっかり動かしよくかんで食べると、あごが強くなり、それが全身の筋力を強くすることにつながります。また、よくかむと、脳の働きが活発になり、集中力が高まります。かみかみきんぴらには、ごぼう、れんこん、くきわかめ、えだまめ 食材を使っているので、よくかんで食べること、そして、パンやラーメンなど、やわらかい食品も、きんぴらと同じように、意識してよくかんで食べることが大切です。
9/10 (水)	ごはん えだまめ い あつや 枝豆入り厚焼きたまご にく 肉じゃが きゃべつのみそ汁 ぎゅうにゅう 牛乳	きょう じばさん ぶつ まつし ぎん まつし ぎん まつし ぎん ぶたにく ぎゅうにゅう 今日の地場産物は、松島産ごはん、松島産じゃがいも、松島産ねぎ、豚肉、牛乳です。 ひとくち はな 一口メモは「ごはん」についてのお話しです。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、肉や野菜、たまごには、ごはんの栄養をエネルギーに換えるおてつだ 手伝いをしてくれる働きもあるので、ごはんといろいろな食べ物を組み合わせて食べるのが大切です。
9/11 (木)	せわ 背割りコッペパン チリコンカン きゃべつとあさりのクリームスープ い ナタデココ入りフルーツミックス ぎゅうにゅう 牛乳	きょう じばさん ぶつ まつし まさん ぶたにく ぎゅうにゅう 今日の地場産物は、松島産じゃがいも、豚肉、パン用小麦粉、牛乳です。 ひとくち はな 一口メモは「チリコンカン」についてのお話しです。チリコンカンは、アメリカ南部の家庭料理で、「チリパウダー」という、特徴のある香りの香辛料を使って作ります。豚肉やたまねぎ、トマトなどが使われていて、たんぱく質やビタミンがとれる栄養満点の料理です。パンにはさんで「チリドッグ」にして食べるのがおすすめです。よくかんで、よく味わって食べましょう。
9/12 (金)	ごはん ぶりのみそ焼き みやぎけん さん しおこんぶ いた 宮城県産パプリカの塩昆布炒め サンラータン ぎゅうにゅう 牛乳	きょう じばさん ぶつ まつし ぎん まつし ぎん ぶたにく ぎゅうにゅう 今日の地場産物は、松島産ごはん、松島産ねぎ、パプリカ、豚肉、たまご、牛乳です。 ひとくち はな 一口メモは「サンラータン」についてのお話しです。サンラータンは、中華料理の汁物のひとつで、酢の酸味と、ラー油やこしょうの辛みと香りがきいたスープです。給食では、幼稚園児や小学生でも食べやすいように、辛みは控えめにしています。鶏肉やたまご、たけのこ、しいたけ、とうふなど、様々な具材が使われています。酸味や、具材の食感の違いを感じながら食べてみてください。