

令和7年度 8月 給食一口メモ

《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
8/25 (月)	夏季休業	
8/26 (火)	横割り丸パン てや 照り焼きソースハンバーグ バターコーンソテー ミネストローネ ぎゅうにゅう 牛乳	今日の地場産物は、松島産たまねぎ、松島産じゃがいも、パン用小麦粉、牛乳です。 一口メモは「ミネストローネ」についてのお話しです。ミネストローネは、イタリアの家庭料理のひとつで、日本のみそ汁のようによく食べられている料理です。本来、野菜や豆などたくさんの具材が入ったスープのことを指すので、トマト味とは限らないのですが、トマトを入れることで、だしのかわりになり、うまみが増しておいしくなります。具材のうまみをよく味わって食べましょう。
8/27 (水)	ごはん ちゅうかはん 中華飯の具 にく 肉だんご(中学校) くきわかめのきんぴら れいとうよう 冷凍洋なし ぎゅうにゅう 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「くきわかめ」についてのお話しです。くきわかめには、おなかの調子を整えてくれる“食物せんい”という栄養がたくさん含まれています。食物せんいをしっかり体に取り込むためには、よくかんで食べることが大切です。くきわかめのように、せんいが多くてかみごたえのある食材は、一口30回は、かんで食べて欲しいです。自分が何回かんで食べているか、意識しながら食べてみましょう。
8/28 (木)	ナン なつやさい 夏野菜のキーマカレー スマイルポテト やさい 野菜スープ ぎゅうにゅう 牛乳	今日の地場産物は、松島産じゃがいも、豚肉、ズッキーニ、パプリカ、パン用小麦粉、牛乳です。 一口メモは「キーマカレー」についてのお話しです。カレーには、香りと辛さの調味料である“香辛料”が使われており、挽肉と一緒に炒めることで、臭みを消しておいしさをより引き立たせてくれる働きがあります。また、食欲を増す効果があるので、暑さなどの夏の疲れで元気が出ない人に、特におすすめの料理です。今日は、みんなからのリクエストの声が多かった“ナン”にしました。モリモリ食べて、午後からも元気に活動できるようにしましょう。
8/29 (金)	ごはん ごもくあつや 五目厚焼きたまご まめ 豆もやしと昆布の炒り煮 じる とん汁 ぎゅうにゅう 牛乳	今日の地場産物は、松島産ごはん、松島産じゃがいも、豚肉、牛乳です。 一口メモは「昆布」についてのお話しです。昆布には“鉄分”や“カルシウム”などの栄養がたくさん含まれています。これらの栄養素は、健康な血液をつくったり、丈夫な骨や筋肉をつくったりするのに必要です。また、おなかの調子をととのえてくれる“食物せんい”も多く含まれています。体のすみずみに栄養が行き渡るように、しっかりよくかんで食べましょう。

松島町学校給食センター