

令和7年度 10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
9/29 (月)	ごはん はっほうさい 八宝菜 コーンしゅうまい うみ 海そうサラダ ぎゅうにゅう 牛乳	きょう じばさん ぶつ まつしまん ぶたにく ぎゅうにゅう 今日の地場産物は、松島産ごはん、豚肉、ちくわ、わかめ、牛乳です。 ひとくち やさい はな きゅうしよく まいにち 一口メモは「野菜」についてのお話しです。給食では、毎日、いろいろな しゅるい やさい つか やさい からだ ちょうし ととの 種類の野菜を使うようにしています。野菜には、体の調子を整える“ビタ ミン”や、お腹の調子を整える“食物せんい”という栄養が多く含まれてい ます。また、にく さかな えていよう はたら えていよう おお ふく ます。また、肉や魚などの栄養がしっかり働くためのお手伝いをしてくれる やくわり にく さかな ぎゅうにゅう あ さまざま やさい た 役割もあります。肉やごはん、牛乳 と合わせて、様々な野菜を食べて、 よぼう げんき す かぜなどを予防し、元気に過ごせるようにしましょう。
9/30 (火)	げんえん 減塩ソフトパン きのこソースオムレツ ごまドレコールスロー マセドアンスープ ぎゅうにゅう 牛乳	きょう じばさん ぶつ まつしまん よう こむぎこ ぎゅうにゅう 今日の地場産物は、松島産じゃがいも、パン用小麦粉、牛乳です。 ひとくち はな 一口メモは「マセドアン」についてのお話しです。マセドアンとは、フランス ご め ぎ いみ な とお きょう 語で“さいの目切り”を意味します。その名の通り、今日のスープには、さい め ぎ やさい はい め ぎ いの目切りにした野菜が入っており、さいの目切りにすることで、スープに うまみ が 溶け出しやすくなります。野菜のうまみをしっかり味わって食べま しょう。
10/1 (水)	ごはん さんまのかば焼き風 ひじきの炒り煮 みやぎ ふう に 宮城風いも煮 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 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、ちくわ、豚肉、牛乳で す。 ひとくち に はな に おも どうほく ちほう 一口メモは「いも煮」についてのお話しです。いも煮は、主に東北地方 あき ふゆ た りょうり ちいき つか ざいりょう あじ とく で、秋から冬に食べられる料理で、地域によって使う材料や味付けに特 ちょう きょう らいしゅう げつようび みやぎ ふう やまがけふう に あじ 徴があります。今日と、来週の月曜日は、宮城風と山形風のいも煮の味 くらべです。宮城県のいも煮は、豚肉やさといも、白菜などを使い、みそ あじ しあ みやぎけん に ぶたにく はくさい つか 味で仕上げるのが特徴です。その土地でとれた旬の食材を使うのは、ど ちいき きょうつう きせつ あじ あじ た の地域にも共通しています。季節の味をよく味わって食べましょう。
10/2 (木)	せわ 背割りコッペパン ロングウインナー キャベツときのこのクリームスパゲッティ ざおうまち さん 蔵王町産なし 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、なし、牛乳です。 ひとくち はな あき しゅん みやぎ 一口メモは「なし」についてのお話しです。秋が旬の“なし”は、宮城 けんない つく きょう けん なんぶ ざおうまち つか 県内でたくさん作られています。今日は、県南部の蔵王町で作られ たものですが、ほかに、かくだし みさとまち りふちよう ゆうめい さんち 角田市、美里町、利府町なども有名な産地 です。8月下旬から11月くらいまで出回っていて、幸水、豊水、あき づき にいたか じき ひんしゅ か づき、新高など、時期によって品種が変わります。みずみずしさが特 ちょう ちよう あじ た 徴のくだものをよく味わって食べましょう。
10/3 (金)	ごはん だいず どうふ 大豆ミートのマーボー豆腐 ささかまぼこのあまみそかけ かいそうサラダ 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 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、豚肉、ささかまぼこ、 わかめ、牛乳です。 ひとくち はな 一口メモは「ささかまぼこ」についてのお話しです。ささかまぼこは、みやぎ けん とくさんひん まつしまちようない ほか しおがまし せんたいし いしのまきし 県の特産品のひとつで、松島町内の他、塩竈市、仙台市、石巻市な ど、えんがんぶ かくち こうじよう つく 沿岸部の各地のかまぼこ工場で作られています。すけとうだらという さかな み つく さかな にがて ひと た しよくひん 魚のすり身から作られています。魚が苦手な人でも食べやすい食品で す。さかな にがて ひと すこ よい た す。魚が苦手な人は、少しずつでも良いので食べるようにしましょう。