

# 令和7年度 10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
10/6 (月)	ごはん 十五夜ハンバーグ ブロッコリーのおかかあえ 山形風いも煮 十五夜デザート 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「十五夜」と「山形風いも煮」についてのお話です。今日、10月6日は「十五夜」です。満月がきれいに見られる日で、きれいな月を見ながら、秋の収穫を喜んだり感謝したりする日です。給食は、十五夜にちなんだうさぎ型のハンバーグとデザートです。さらに、今日は、いも煮の味くらべ第2弾の山形風いも煮です。山形風は、牛肉を使ってしょうゆ味で仕上げるのが特徴です。季節の味をよく味わって食べましょう。
10/7 (火)	減塩ソフトパン たらのプロヴァンス風 キャベツとウインナーのソテー 秋のシチュー 牛乳	今日の地場産物は、パン用小麦粉、牛乳です。 一口メモは「たらのプロヴァンス風」についてのお話です。プロヴァンス風とは、フランスのプロヴァンス地方で伝統的に食べられている料理をまねて作った料理のことです。魚介類や野菜類を、トマトやにんにく、ハーブやオリーブオイルなどで味付けるのが特徴で、今日の給食では、たらという魚を油で揚げ、バジルというハーブを少し加えたトマトソースをかけました。フランスの香りをよく味わって食べましょう。
10/8 (水)	《スポーツ応援献立》 ごはん ビビンバ丼の具(肉炒め・ナムル) わかめスープ ヨーグルト(中学校) 牛乳	今日の地場産物は、松島産ごはん、松島産ねぎ、豚肉、わかめ、牛乳です。 今日の給食は、10月13日のスポーツの日、そして、11日の中学校の運動会、25日の幼稚園の運動会にちなんで応援献立です。スポーツで力を発揮するためには、運動するためのエネルギー源になる「ごはん」をしっかり食べることが大切です。エネルギーが足りないと、すぐに疲れてしまったり、脳のエネルギーが不足して、集中できなくなったりすることもあります。さらに、ごはんの栄養を体中に行き渡らせるために、野菜や海藻、乳製品に含まれている、ビタミン、無機質、たんぱく質などにも重要な役割があります。しっかり力を発揮できるように、いろいろな食品をバランス良く食べましょう。
10/9 (木)	ミルクパン デミグラスソースオムレツ ジャーマンポテト ジュリアンスープ 牛乳	今日の地場産物は、パン用小麦粉、牛乳です。 一口メモは「バランス良く食べる」ことについてのお話です。「バランス良く」とは、たまごや野菜、パンや牛乳など、いろいろな食べ物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、栄養が不足してしまいます。成長期のみなさんは、いろいろな働きの食べ物をまんべんなく食べて、丈夫な体を作ることが大切です。
10/10 (金)	ごはん レバー入りカレーメンチカツ 宮城県産パプリカのソテー ほうれん草とたまごのスープ 牛乳	今日の地場産物は、松島産ごはん、パプリカ、たまご、牛乳です。 一口メモは「目に良い食べ物」についてのお話です。今日、10月10日は「目の愛護デー」です。これにちなんで、今日の給食では、目に良い食べ物を使っています。目の健康を保つ働きのあるビタミンAが多く含まれている「レバー」や「パプリカ」、「ほうれん草」です。栄養が体中にしっかりと行き渡るように、よくかんで食べましょう。