

令和7年度 10月 給食一口メモ④

《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
10/20 (月)	ごはん ぶりのゆうあんみそ焼き ごもく まめ 五目豆 さつま汁 ぎゅうにゅう 牛乳	きょう じばさん ぶつ まつしさん まつしさん 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、牛乳です。 ひとくち 一口メモは「ゆうあんみそ焼き」についてのお話です。ゆうあんみそと は、酒やみりん、しょうゆやみそに、細かく切ったゆずの皮を入れたも ので、これにぶりという魚をつけ込んで焼いた料理が“ぶりのゆうあん みそ焼き”です。ほんのり香るゆずの良い香りと、さわやかな風味が とくちよう わしよく せんさい わしよく あじ あじ た 特徴の和食です。繊細な和食の味をしっかり味わって食べましょう。
10/21 (火)	ミルクパン マーメイドソースチキン マカロニのクリームソテー ポトフ ぎゅうにゅう 牛乳	きょう じばさん ぶつ とう こむぎこ ぎゅうにゅう 今日の地場産物は、パン用小麦粉、牛乳です。 ひとくち 一口メモは「ポトフ」についてのお話です。ポトフは、“火にかけた鍋”と いう意味の、フランスの郷土料理のひとつです。もともとは、農作業の あいまに かたまりに おお き やさい なが じかん にこ のうさぎよう 合間に、塊の肉や大きく切った野菜を長い時間コトコト煮込んで作 る、日本のおでんのような料理だそうです。コンソメの風味や野菜の うまみをよく味わって食べましょう。
10/22 (水)	ごはん チキンカレー りっちゃんの元気サラダ まつし さん 松島産トマト ぶどうゼリー(中学校) ぎゅうにゅう 牛乳	きょう じばさん ぶつ まつしさん ぎゅうにゅう 今日の地場産物は、松島産ごはん、牛乳です。 ひとくち げんき はな 一口メモは「りっちゃんの元気サラダ」についてのお話です。このサラダ は、しょうがっこう ねんせい こくご きょうかしよ は、小学校1年生の国語の教科書にのっている「サラダでげんき」という お話しの中で、主人公のりっちゃんが、病気のお母さんに元気になっても らうために、いろいろな動物たちに教えてもらった、元気が出そうな食べ物 をつか つく きゅうしょく はな おな ざいりよう つか を使って作るサラダです。給食でも、お話しと同じ材料を使っています。 しっかり食べて、みんなで元気に過ごしましょう。
10/23 (木)	バターロールパン チキンナゲット グリーンサラダ ポークビーンズ ぎゅうにゅう 牛乳	きょう じばさん ぶつ まつしさん ぶたにく とう こむぎこ ぎゅうにゅう 今日の地場産物は、松島産トマト、豚肉、パン用小麦粉、牛乳です。 ひとくち はな きょう 一口メモは「プロッコリー」についてのお話です。今日のサラダに使 われているプロッコリーには、体の調子をととのえてくれる働きのある、 ビタミンC やビタミンA という栄養素がたくさん含まれています。 かぜなどの病気を予防するのに、とても大切な栄養素です。かぜや インフルエンザなどの感染症が流行する前に、予防のために、好き きらいしないで食べることが大切です。
10/24 (金)	ごはん ぶりキャベツカツ くきわかめのきんぴら にらたま汁 ぎゅうにゅう 牛乳	きょう じばさん ぶつ まつしさん ぎゅうにゅう 今日の地場産物は、松島産ごはん、ちくわ、牛乳です。 ひとくち はな 一口メモは「くきわかめ」についてのお話です。くきわかめには“カル シウム”や“マグネシウム”などのミネラルがたくさん含まれていま す。これらの栄養素は、健康な血液を作ったり、丈夫な骨や筋肉を 作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