

令和7年度 10月 給食一口メモ⑤

《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	一口メモ
10/27 (月)	ごはん 中華飯の具 えびしゅうまい 切干しだいこんのサラダ 牛乳	今日の地場産物は、松島産ごはん、豚肉、牛乳です。 一口メモは「切干しだいこん」についてのお話しです。切干しだいこんは、その名前通り、細く切って干しただいこんのことです。切って干すことによって、生のだいこんにくらべて、甘みが増しておいしくなり、カルシウムや食物せんいなどの栄養素の量が多くなります。栄養たっぷりの切干しだいこんを、しっかりよくかんで食べましょう。
10/28 (火)	減塩ソフトパン かぼちゃコロッケ スパゲッティナポリタン 野菜たまごスープ 牛乳	今日の地場産物は、パン用小麦粉、たまご、牛乳です。 一口メモは「野菜」についてのお話しです。野菜類は、色の濃い「緑黄色野菜」と、色の薄い「その他の野菜」に分けられます。今日の給食の緑黄色野菜は、かぼちゃ、トマト、にんじん、ピーマン、チンゲンサイで、目の健康に良い、ビタミンAという栄養がたくさん含まれています。色の薄い、その他の野菜の仲間には、たまねぎ、もやし、キャベツで、かぜを予防したり、おなかの調子をととのえたりする働きがあります。どちらも大切な働きがありますので、好き好きに、いろいろな野菜を食べましょう。
10/29 (水)	ごはん 宮城県産かつおのしょうが煮 昆布の五目炒め とん汁 牛乳	今日の地場産物は、松島産ごはん、松島産ねぎ、かつお、ちくわ、豚肉、牛乳です。 一口メモは「かつお」についてのお話しです。かつおの旬は、春と秋の2回あります。今は、秋にとれる「戻りがつお」の旬の時期です。かつおには、健康な血液を作るのに必要な「鉄分」という栄養がたくさん含まれていて、成長期のみなさんに特にとってほしい栄養です。今日のかつおは、宮城県産のおいしい地場産物です。自分の健康のために、しっかり食べるようにしましょう。
10/30 (木)	食パン いちご&りんごミックスジャム ミートボール ごまマヨポテトサラダ 松島産トマトのミネストローネ 牛乳	今日の地場産物は、松島産トマト、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、トマト味とは限りませんが、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。
10/31 (金)	ごはん とりごぼうハンバーグ かつ・のりサラダ 中華たまごスープ 牛乳	今日の地場産物は、松島産ごはん、松島産ねぎ、のり、たまご、牛乳です。 一口メモは「かつ・のりサラダ」についてのお話しです。この名前は、サラダに使われている材料に由来しているのですが、何かわかりますか？ 正解は、「かつお節」と「のり」です。これらは和食によく使われる、うまみや良い香りが特徴の食材です。ゆでた野菜がさらにおいしくなる食材ですので、まずは一口食べて、かつお節とりのり風味をしっかり味わってみてください。