

令和7年度 11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
11/3 (月)	ぶんか ひ 文化の日	
11/4 (火)	ミルクパン カレーうどん まつしま さん 松島産キャベツのバター醤油炒め ようちえん しょうがっこう ヨーグルト(幼稚園・小学校) ちゅうがっこう いちごヨーグルト(中学校) ぎゅうにゅう 牛乳	きょう じばさん ぶつ まつしまさん まつしまさん よう こむぎこ ぎゅう 今日の地場産物は、松島産ねぎ、松島産キャベツ、パン用小麦粉、牛 乳です。 ひとくち 一口メモは「よくかんで食べること」についてのお話です。今週末、11 がつようか は ひ は つく 月8日は、「いい歯の日」です。いい歯を作るには、カルシウムたっぷりの ぎゅうにゅう 牛乳やヨーグルトなど、歯の材料になる栄養が含まれている食べ物を 食べるだけでなく、よくかんで食べることも大切です。あごをしっか りうご 動かして、しっかりかんで食べると、歯並びが良くなります。また、だ液が たくさん出で、虫歯の予防にもなります。今日の給食はやわらかい食べ もの おお とき いしき 物が多いですが、そんな時でも、意識してよくかんで食べるようにしま しょう。
11/5 (水)	ごはん あじフライ さんりく さん 三陸産くきわかめのサラダ ビーフンスープ ぎゅうにゅう 牛乳	きょう じばさん ぶつ まつしまさん まつしまさん ぶたにく ぎゅうにゅう 今日の地場産物は、松島産ねぎ、松島産ごはん、豚肉、牛乳で す。 ひとくち 一口メモは「ビーフン」についてのお話です。ビーフンは米から作 られるめん いっしゅ にほん ほか ちゅうごく たいわん とうなん の一種で、日本の他に、中国やベトナム、台湾や、東南ア ジアの国々で食べられています。今日の給食のように、スープに入 れて食べるだけでなく、炒め物やサラダにして食べたりもします。小 ぎこ つく めん しよつかん すこ ちが ちが かん 麦粉から作られる麺とは、食感などが少し違います。違いを感じな がら食べてみましょう。
11/6 (木)	げんえん 減塩ソフトパン ミートボール きのこのクリームソテー やさい 野菜スープ ぎゅうにゅう 牛乳	きょう じばさん ぶつ まつしま さん よう こむぎこ ぎゅうにゅう 今日の地場産物は、松島産キャベツ、パン用小麦粉、牛乳です。 ひとくち 一口メモは「野菜類」についてのお話です。野菜類は、その色で、二つ の種類の分けられます。一つ目は、「緑黄色野菜」と呼ばれる、緑色や しゅるい わ ひと め りよくおうしよく やさい よ みどりいろ オレンジ色、赤などの色が濃い野菜で、主にビタミンAという栄養が含ま れています。二つ目は、「淡色野菜」と呼ばれる、色のうすい野菜で、主 にビタミンCが多く含まれています。これらには、それぞれ違う働きがあ るので、どちらもまんべんなく食べることが大切です。できるだけ好き嫌 いせずに食べましょう。
11/7 (金)	ごはん あぶらふ どん ぐ 井の具 いず ぬま さん 伊豆沼産れんこんのサラダ みそけんちん汁 ぎゅうにゅう 牛乳	きょう にち いっしゅうかん じばさんぶつ かつようしゅうかん まつしま さん 今日から13日までの一週間は、「地場産物活用週間」として、松島産 みやぎけん さん しよくざい とうじょう きょう じばさん ぶつ まつしま さん や宮城県産の食材がたくさん登場します。今日の地場産物は、松島産 ねぎ、松島産ごはん、登米市産あぶらふ、宮城県産たまご、伊豆沼産 れんこん、みやぎけん さん ぎゅうにゅう れんこん、宮城県産牛乳です。 きょう つか けん ぼくぶ くりはらし とめし 今日のサラダに使われているのは、県北部にある栗原市と登米市にま たがる“伊豆沼”でとれたれんこんです。冬が旬のれんこんは、食物せ んいという栄養が多く含まれており、シャキシャキした食感が特徴です。 あす がつようか は ひ けんこう は たも 明日、11月8日は「いい歯の日」です。健康な歯を保つために、よくか んで食べましょう。

松島町学校給食センター