

令和7年度 11月 給食一口メモ③

《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
11/17 (月)	ごはん 五目厚焼きたまご もやしと昆布の炒り煮 せんべい汁 ぶどうゼリー(中学校) 牛乳	今日の地場産物は、松島産ねぎ、松島産ごはん、牛乳です。 一口メモは「せんべい汁」についてのお話です。せんべい汁は、青森県の八戸市周辺で食べられてきた郷土料理です。昔、寒さで米があまりとれない地域で保存食として作っていたせんべいを、みそ汁や鍋に入れて食べたのが始まりと言われています。せんべい汁に入れるのは、小麦粉と塩を水で練って作ったシンプルな南部せんべいで、煮込んでもとけない、汁物専用のものが開発されています。野菜やきのこなど、いろいろな具材が使われていて、体が温まる料理です。青森県の味をよく味わって食べましょう。
11/18 (火)	ミルクパン ソース焼きそば おとうふナゲット 中華きのこスープ 牛乳	今日の地場産物は、松島産キャベツ、豚肉、パン用小麦粉、牛乳です。 一口メモは「きのこ」についてのお話です。今日のスープには、えのきたけ、ぶなしめじ、椎茸、なめこの4種類のきのこを使っています。きのこ類には、おなかの調子をととのえる働きのある“食物せんい”という栄養がたくさん含まれています。食物せんいは、消化しにくいので、よくかんで食べることが大切です。意識して、よくかんで食べましょう。
11/19 (水)	ごはん ぶりのごまだれかけ ほうれん草のおひたし 高野豆腐のみそ汁 牛乳	今日の地場産物は、松島産ねぎ、松島産ごはん、ちくわ、わかめ、牛乳です。 一口メモは「高野豆腐」についてのお話です。高野豆腐は、別名凍み豆腐や凍り豆腐とも呼ばれます。約800年前に、和歌山県の高野山で作られたことが始まりと言われていて、昔は、冬に、豆腐を軒先につるしておき、自然に凍り、乾燥させることを繰り返して作られました。スポンジのように煮汁やほかの食材のうまみを吸うことで、よりおいしく食べられます。日本で昔から食べられてきた伝統的な食材を、よく味わって食べましょう。
11/20 (木)	チョコレートパン とり肉レモンソース 三色サラダ リンゼンズッペ 牛乳	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。 一口メモは「リンゼンズッペ」についてのお話です。リンゼンズッペは、ドイツの家庭料理のひとつで、“リンゼン”がレンズ豆、“ズッペ”がスープを指しています。ドイツのおふくろの味とも言われるそうで、レンズ豆とソーセージ、にんじんやじゃがいもなどをコトコト煮込んだ、身も心も温まる、やさしい味のスープです。豆や野菜などの栄養がたっぷりのスープを、しっかり味わって食べましょう。
11/21 (金)	ごはん チキン&ポークカレー 松島産キャベツのコールスロー 蔵王町産りんご 牛乳	今日の地場産物は、松島産トマト、松島産キャベツ、松島産ごはん、蔵王町産りんご、豚肉、牛乳です。 一口メモは「りんご」についてのお話です。今日のりんごは、宮城県南部の蔵王町で作られた“ふじ”という品種のもので、酸味が少なく甘みが強いのが特徴です。りんごは、太陽の光をあびることで、甘みと香りが増し、皮が赤く色づきます。給食では、皮もきれいに洗っていますので、皮の赤い色と、食感、甘み、酸味をよくかんで、よく味わって食べましょう。