

令和7年度 11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	一口メモ
11/24 (月)	振替休日	
11/25 (火)	減塩ソフトパン 名取市産仙台金時のコロッケ ツナごぼうサラダ 松島産トマトとたまごのスープ 牛乳	今日の地場産物は、名取市産仙台金時、松島産トマト、たまご、パン用小麦粉、牛乳です。 一口メモは「仙台金時」についてのお話です。仙台金時とは、宮城県内で育てられているさつまいもの一種です。東日本大震災の後、徳島県から復興支援のために来てくださった方が、名取市の海の近くの畑にさつまいもの苗を植えたところ、おいしいさつまいもができたことが始まりで、今では、県内各地で作られるようになりました。今日の給食は、甘みをしっかりと感じられる仙台金時のコロッケです。しっかりと味わって食べましょう。
11/26 (水)	まいたけごはん さばの塩こうじ焼き 小松菜ののり酢あえ 秋のみそ汁 牛乳	今日の地場産物は、松島産ねぎ、松島産ごはん、のり、牛乳です。 一口メモは「和食」についてのお話です。おととい、11月24日は「和食の日」でした。和食とは、ごはんとうどんに三つのおかずを組み合わせた献立のことで、栄養のバランスがとりやすく健康的であると言われています。さかな、やさい、だいず、きのこや海藻、いも類などを使い、みそやしょうゆで味付けし、かつおや昆布のだしを活用するのも特徴です。今日の給食は、それを意識した内容のおかずで、みそ汁は、かつお節とさば節と煮干しのだしをとっています。日本で昔から食べられてきた和食を積極的に食べて、これからも大切にしていきたいです。
11/27 (木)	横割り丸パン 松島産トマトソースのハンバーグ 松島産キャベツのカレーソーテー クラムチャウダー 牛乳	今日の地場産物は、松島産トマト、松島産キャベツ、パン用小麦粉、牛乳です。 一口メモは「あさり」についてのお話です。クラムチャウダーにはあさりという貝が入っています。あさりには、健康な血液をつくるのに必要な「鉄分」という栄養がたくさん含まれています。鉄分が不足すると、体内の酸素が足りなくなって疲れやすくなり、元気に活動することができなくなってしまいます。成長期のみなさんに大切な栄養ですので、しっかりと食べるようにしましょう。
11/28 (金)	ごはん 肉詰めいなり ひじきの炒り煮 石狩汁 ヨーグルト(中学校) 牛乳	今日の地場産物は、松島産キャベツ、松島産ねぎ、松島産ごはん、牛乳です。 一口メモは「石狩汁」についてのお話です。石狩汁は、北海道の石狩地方で食べられている「石狩鍋」がもとになっている郷土料理です。石狩地方では、鮭がよくとれることから、鮭と野菜をみそ味で煮込んだもので、鮭の旬である秋から冬にかけて食べる、寒い季節の定番の鍋料理です。家庭ごとに使う材料が違うそうですが、今日の給食では、鮭、たら、たまねぎ、だいこん、にんじん、キャベツなどを使い、栄養たっぷりに仕上げました。魚や野菜のうまみをよく味わって食べましょう。