

令和7年度 12月 給食一口メモ①

中

《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
12/1 (月)	ごはん 中華飯の具 ショウロンポウ 中華くらげのあえもの 牛乳	今日の地場産物は、松島産ごはん、松島産はくさい、豚肉、牛乳です。 一口メモは「中華くらげ」についてのお話です。中華くらげは、大型のくらげを加工したもので、中華料理の前菜に使われる食材です。そのものに味はなく、今日の給食では、しょうゆやごま油などで味付けをした中華風のあえものにしました。よくかんで、コリコリとした歯触りを感じながら食べましょう。
12/2 (火)	ミルクパン デミグラスソースオムレツ コーンと枝豆のソテー ABCマカロニスープ 牛乳	今日の地場産物は、パン用小麦粉、牛乳です。 一口メモは「バランスよく食べること」についてのお話です。「バランス良く」とは、肉や野菜、たまごやパンなど、好ききらいしないで食べることです。食べ物には、それぞれ違った働きがあるので、肉だけ、野菜だけを食べても、栄養が不足して、健康を維持できません。なぜやインフルエンザなどの感染症に負けない、丈夫な体をつくるためにも、いろいろな食べ物をバランス良く食べましょう。
12/3 (水)	ごはん いわしの梅煮 はくさいとあぶらふの煮びたし とん汁 牛乳	今日の地場産物は、松島産ごはん、松島産はくさい、松島産だいこん、松島産ねぎ、あぶらふ、豚肉、牛乳です。 一口メモは「地場産物」についてのお話です。地場産物とは、その地域で収穫されたり、作られたりした食べ物のことで、新鮮でおいしく、価格が安いことなどが特徴です。松島町では、米や野菜、魚やかき、かまぼこなどの地場産物があり、給食でもできるだけ多くの地場産物を使うようにしています。地場産物を食べることで、地域の活性化にもつながりますので、給食だけでなく、おうちでも積極的に地場産物を食べましょう。
12/4 (木)	ココアパン みそラーメン カラフルサラダ かみかみ小魚 アセロラゼリー(中学校) 牛乳	今日の地場産物は、松島産ねぎ、パプリカ、豚肉、パン用小麦粉、牛乳です。 一口メモは「宮城県産パプリカ」についてのお話です。今日のサラダに使われている赤や黄色のパプリカは、石巻市の北上地区で作られたものです。この地区の他に、県北の栗原市や登米市にも大きなパプリカ工場があり、それらを合わせた、宮城県産パプリカの生産量は、日本一となっています。パプリカには、なぜなどの予防に効果のある、ビタミンCが多く含まれています。好き嫌いせず食べましょう。
12/5 (金)	ごはん きのこカレー スターチキンフライ フルーツのヨーグルトあえ 牛乳	今日の地場産物は、松島産ごはん、松島産トマト、ヨーグルト、牛乳です。 一口メモは「きのこ類」についてのお話です。今日のカレーには、ぶなしめじ、えのきたけ、マッシュルームの3種類のきのこが使われています。きのこ類には、お腹の調子をととのえる働きのある食物せんいがたくさん含まれています。「きのこが苦手…」という人でも、カレーに入っていると食べやすいと思います。少しずつでも良いので、自分の健康のために食べるようにしましょう。

松島町学校給食センター