令和7年度　12月　給食一口メモ②

《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
12/8 （月）	ごはん 蒸しささかまぼこ ホイコーロー サンラータン 牛乳	今日の地場産物は、松島産ごはん、松島産ねぎ、ささかまぼこ、豚肉、た、たまご、牛乳です。 一口メモは「サンラータン」についてのお話しです。サンラータンは、中華料理の汁物のひとつで、酢の酸味と、ラー油やこしょうの辛みと香りがきいたスープです。給食では、幼稚園児や小学生でも食べやすいように、辛みは控えめにして作りました。酢の風味は、口の中をさっぱりとさせてくれますので、炒め物などのおかずとかわりばんこに食べると良いですよ。
12/9 （火）	背割りコッペパン ロングウインナー きのこのガーリックソテー 松島産冬野菜のシチュー 牛乳	今日の地場産物は、松島産ねぎ、松島産だいこん、松島産はくさい、パプリカ、パン用小麦粉、牛乳です。 一口メモは「松島産冬野菜」についてのお話しです。今日のシチューには、松島産の、冬が旬の野菜が使われています。だいこん、はくさい、ねぎの3種類で、これらは、じっくり炒めたり煮込んだりすることで甘みが引き出されておいしくなります。おいしくて栄養たっぷりの地場産物を、よく味わって食べましょう。
12/10 （水）	ごはん 大豆ミートのマーボー豆腐 小松菜とさきいかのあえもの りんご 牛乳	今日の地場産物は、松島産ごはん、松島産ねぎ、豚肉、牛乳です。 一口メモは「小松菜とさきいかのあえもの」についてのお話しです。今日のあえものには、さきいかが入っています。さきいかを入れることで、うまみが増して、野菜がよりおいしく食べられます。小松菜には、丈夫な骨や歯を作るのに必要なカルシウムが含まれています。カルシウムたっぷりの小松菜と、かみごたえのあるさきいかを、よくかんで食べましょう。
12/11 （木）	バターロールパン のり塩コロッケ 海そうサラダ ミートボールとトマトのスープ 牛乳	今日の地場産物は、松島産トマト、わかめ、パン用小麦粉、牛乳です。 一口メモは「海そう類」についてのお話しです。今日のサラダに使われている、わかめやとさかのり、昆布などの海そう類には、食物せんい、カルシウム、鉄など、健康を保ったり、丈夫な骨や歯を作ったりするのに必要な栄養が含まれています。せんいの多い食品は、よくかんで食べることで、栄養が吸収されやすくなりますので、意識してよくかんで食べるようにしましょう。
12/12 （金）	ごはん さばのしょうがじょうゆ焼き 松島産だいこんのそぼろ煮 じゃがいもと厚揚げのみそ汁 牛乳	今日の地場産物は、松島産ごはん、松島産だいこん、松島産ねぎ、豚肉、牛乳です。 一口メモは「和食」についてのお話しです。和食とは、ごはんと汁物に2～3種類のおかずを組み合わせた食事のことを指します。また、日本で昔から食べられてきた、魚や大豆・大豆製品、野菜やいも類などを、みそやしょうゆで味付けした料理のことも和食と呼びます。油が少なくて健康的であることや、栄養のバランスが良いこと、季節感を楽しめること、旬の食材を味わえることなどが特徴です。給食はもちろん、おうちでも、積極的に和食を食べましょう。

松島町学校給食センター