

令和7年度 12月 給食一口メモ③

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
12/15 (月)	ごはん 鶏のてり焼き ひじきの炒り煮 かきたま汁 いちごレアチーズ 牛乳	今日の地場産物は、松島産ごはん、ちくわ、たまご、牛乳です。 今日の献立は、松島中の1年生が、家庭科の授業で考えた献立のひとつで、テーマは「食べてみたい給食～バランス意識～」です。肉やたまご、野菜、海そうや乳製品など、テーマの通り、バランス良く、いろいろな食品が使われている点が給食にぴったりの献立です。バランス良く食べることは、健康で丈夫な体づくりにつながります。みなさんも、“バランスを意識して”食べるようにしましょう。
12/16 (火)	減塩ソフトパン たらのイタリアン ジャーマンポテト キャベツとフランクフルトのスープ ヨーグルト(中学校) 牛乳	今日の地場産物は、松島産だいこん、パン用小麦粉、牛乳です。 一口メモは「たら」についてのお話しです。魚のたらは、漢字で書くと「魚へんに雪」と書きます。その字の通り、雪の降る季節である冬が旬で、これからおいしいたらがたくさん出回る時期です。たくさん食べるという意味の“たらふく食べる”という言葉は、“食欲おうせいな、たらのお腹がふくれる”ことに由来しているとも言われています。旬の食材をよく味わって食べましょう。
12/17 (水)	わかめごはん 五目厚焼きたまご 豚すき焼き煮 みかん 牛乳	今日の地場産物は、松島産ごはん、松島産はくさい、松島産ねぎ、豚肉、あぶらふ、牛乳です。 一口メモは「みかん」についてのお話しです。みかんは、日本で一番多く作られているくだものです。冬が旬で、かぜの予防に役立つ“ビタミンC”の他、内側のうすい皮ごと食べれば、“食物せんい”もとれます。一日3コで、だいたい一日に必要な量のビタミンCがとれますので、おうちでも積極的に食べましょう。
12/18 (木)	横割り丸パン スラッピー・ジョー キャベツサラダ コーンポタージュ のむヨーグルト(ストロベリー)	今日の地場産物は、松島産トマト、豚肉、パン用小麦粉です。 一口メモは「スラッピー・ジョー」についてのお話しです。今年2回目の登場となる、この、ちょっとかわった名前の料理は、アメリカ生まれのサンドウィッチの一種で、“なまけもののジョー”という意味があります。バーガーパンに、ミートソースのような具をはさんで食べる料理で、食べるときにポロポロとこぼしやすいことから、“なまけもの”という名前がついたと言われています。みなさんも、こぼさないように気をつけながら食べましょう。
12/19 (金)	ごはん かぼちゃの天ぷら くきわかめのきんぴら 冬至の運盛り汁 牛乳	今日の地場産物は、松島産ごはん、松島産ねぎ、ちくわ、牛乳です。 一口メモは「冬至」についてのお話しです。12月22日は“冬至”という日で、一年で一番、太陽が出ている時間が短い日です。冬至の日に、「ん」のつく食べ物を食べて運を呼び込む風習にちなんで、今日の給食には、「ん」のつく食べ物を使っています。献立表で確認してみてください。かぼちゃの天ぷらは、運盛り汁につけて食べるのもお

松島町学校給食センター