

# 令和7年度 1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 こ ん だ て め い	一口メモ ひ と く ち
1/19 (月)	ごはん はつぼうさい 八宝菜 みやぎけん さん こめこ ちゅうか 宮城県産米粉めんの中華サラダ いよかん ぎゅうにゅう 牛乳	きょう じばさん ぶつ まつしまさん まつしまさん ぶたにく こめこ ぎゅう 今日の地場産物は、松島産ごはん、松島産はくさい、豚肉、米粉めん、牛 うにゅう 乳です。 ひとくち こめこ はな つか こめこ 一口メモは「米粉」についてのお話しです。サラダに使っている米粉めん みやぎけんさん こめ こな こめこ つく さいきん しゅ は、宮城県産のお米を粉にした“米粉”から作られたものです。最近、収 うかく こめ た かこうひん 穫されたお米を、ごはんとして食べるだけでなく、米粉を使った加工品がい ろいろと作られるようになりました。米粉を使った食品は、他に、パン、ケー き、クッキー、天ぷらなどがあります。米粉めんは、もちりして、ほんのりあ まみが感じられるので、よくかんで味わって食べましょう。
1/20 (火)	ミルクパン ごもく 五目うどん あ や 揚げたご焼き にく やさい いた 肉野菜炒め ぎゅうにゅう 牛乳	きょう じばさん ぶつ まつしまさん ぶたにく よう こむぎこ ぎゅうにゅう 今日の地場産物は、松島産ねぎ、豚肉、パン用小麦粉、牛乳です。 ひとくち た はな きゅうしよひかん 一口メモは「よくかんで食べること」についてのお話しです。この、給食時間 ほうそう た なんど はな さいきん ふた の放送でも、これまで何度もお話ししてきましたが、よくかんで食べると良い ことがたくさんあります。今日は、そのうちの三つを紹介します。一つ目は、 よくかんで食べると、食べ物の栄養が体に取り込まれやすくなります。二つ め はな のう しげき かっぱつ はたら きゅうしよふた 目は、脳が刺激されて、活発に働いてくれます。三つ目は、だ液がたくさん で ば よぼう きゅうしよふた 出て、むし歯を予防してくれます。今日の給食は、やわらかい食べ物が多 いですが、そんな日でも、意識してよくかんで食べましょう。
1/21 (水)	わかめごはん にこ 煮込みおでん こまつな 小松菜とごぼうのごまあえ ようちえん しょうがっこう りんごゼリー(幼稚園・小学校) ちゅうがっこう いちごヨーグルト(中学校) ぎゅうにゅう 牛乳	きょう じばさん ぶつ まつしまさん まつしまさん 今日の地場産物は、松島産ごはん、松島産だいこん、ささかまぼこ、ちく わ、牛乳です。 ひとくち はな にほん かてい りょうり 一口メモは「おでん」についてのお話しです。おでんは、日本の家庭料理の ていばん も いう りょうり さむ ふゆ た からだ あたり 定番とも言える料理で、寒い冬に食べると、体が温まります。いろいろな具 さい いっしょ にこ あ 材と一緒に煮込むことで、それぞれのうまみが合わさっておいしくなりま す。たんぱく質たっぷりのかまぼこやがんもどき、ビタミンたっぷりのだいこ ん、にんじん、カルシウムや食物せんいたっぷりで良いだしも出る昆布など はい えいようまんてん りょうり あじ た が入った栄養満点の料理ですので、よく味わって食べましょう。
1/22 (木)	げんえん 減塩ソフトパン たらのプロヴァンス風 きゃべつサラダ パンプキンポタージュ ぎゅうにゅう 牛乳	きょう じばさん ぶつ まつしまさん よう こむぎこ ぎゅうにゅう 今日の地場産物は、松島産トマト、パン用小麦粉、牛乳です。 ひとくち はな いろ こ やさい 一口メモは「かぼちゃ」についてのお話しです。かぼちゃは、色の濃い野菜 なかま りょくおうしよく やさい えー えいよう ふく の仲間である“緑黄色野菜”のひとつで、ビタミンAという栄養がたくさん含 まれています。ビタミンAには、のどや鼻の奥の、粘膜というところを健康に たも かんせんしよく よぼう はたら きょう 保ち、かぜなどの感染症を予防してくれる働きがあります。今日のポター ジュには、さいの目切りのかぼちゃの他に、ペースト状のかぼちゃも入って います。自分の健康のために、好ききらいしないで食べましょう。
1/23 (金)	ごはん みそだれチキンかつ くきわかめのきんぴら まつしま さん しる 松島産はくさいのみそ汁 ぎゅうにゅう 牛乳	きょう じばさん ぶつ まつしまさん まつしまさん まつしまさん ま 今日の地場産物は、松島産ごはん、松島産だいこん、松島産はくさい、松 しまさん ぎゅうにゅう 島産ねぎ、牛乳です。 きょう きゅうしよく さまざま えんぎ きゅうしよく た 今日の給食は、様々な縁起をかついだ「かつ」です。給食を食べているみ なさんには、寒さに勝って元気に過ごして欲しい！、そして、かぜやインフ ルエンザなどの病気に勝って欲しい！、さらに、中学3年生のみなさんに は じゅけん か ぼう いろいろ おも こ は受験に勝って欲しい！という色々な思いが込められた「みそだれチキン かつ」です。栄養がしっかり行き渡るように、よくかんで食べましょう。

松島町学校給食センター