

令和7年度 2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 こ ん だ て め い	一口メモ ひ と く ち
2/9 (月)	ごはん ユーリンチー わかめのあえもの みそワタンスープ 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 今日の地場産物は、松島産ごはん、松島産ねぎ、松島産はくさい、ちく わ、わかめ、豚肉、牛乳です。 ひとくち 一口メモは「ユーリンチー」についてのお話しです。ユーリンチーとは、ちゅう うか りょうり なまえ あぶら あ とりにく いみ 華料理のひとつで、その名前には「油で揚げた鶏肉」といった意味があり ます。あげた鶏肉に、きざんだねぎが入ったあまづっぱいたれをかけた料 り 理で、ごはんによく合う味付けです。ユーリンチーとごはん、そして、わかめ のあえものやワタンスープ、ぎゅうにゅう た げんき かつどう 牛乳もまんべんなく食べて、元気に活動で きるようにしましょう。
2/10 (火)	しよく 食パン いちご&りんごミックスジャム きのこソースオムレツ き ぼ 切り干しだいこんのサラダ ポトフ 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、松島産だいこん、パン用小麦粉、牛乳です。 ひとくち 一口メモは「ポトフ」についてのお話しです。ポトフは、フランスの家庭 りょうり 料理のひとつで、「火にかけた鍋」という意味があります。鍋といっ にほん なべ かぞく なべ かこ た しゅ ても、日本の鍋のように、家族でひとつの鍋を囲んで食べる、という習 うかん にく おお き やさい やわび ちようじかん にこ 慣はなく、肉のかたまりや大きく切った野菜を、弱火で長時間煮込 つく りょうり きゅうしよく んで作る料理です。給食では、フランクフルトソーセージと野菜を煮込 んで作っています。それぞれのうまみをよく味わって食べましょう。
2/11 (水)	けんこく きねん ひ 建国記念の日	
2/12 (木)	せわ 背割りソフトパン ロングウインナー マカロニのクリーム煮 カラフルお豆のミネストローネ 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 まめるい はな こんげつ きゅうしよく せつぶん 一口メモは「豆類」についてのお話しです。今月の給食では、節分にちな だいず だいず せいひん た まめるい つか こんだて とうじょう んで、大豆や大豆製品、その他の豆類を使った献立がいろいろと登場し ています。きょう なまえ とお まめるい つか 今日のミネストローネには、名前の通り、カラフルな豆類を使っ しろ まめ あか まめ ちやいろ まめ ていて、白いいんげん豆、赤いいんげん豆、うすい茶色のひよこ豆、こい ちやいろ まめ しゅるい まめるい なか そうじ 茶色のいんげん豆の4種類となっています。豆類には、お腹の掃除をして くれる働きのある“食物せんい”という栄養がたくさん含まれています。よく はたら たい ふう かんで食べましょう。
2/13 (金)	ごはん チキンカレー スマイルポテト かい 海そうサラダ ハートのいちごムース 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、松島産トマト、ちくわ、わかめ、 ぎゅうにゅう 牛乳です。 ひとくち かいそうるい はな きょう 一口メモは「海藻類」についてのお話しです。今日のサラダには、わ こんぶ かいそうるい つか かめ、くきわかめ、昆布、とさかのりといった海藻類が使われていま かいそうるい しよくもつ ほか てつぶん す。海藻類には、“食物せんい”の他に、“鉄分”や“カルシウム”など ふく けんこう けつえき の“ミネラル”がたくさん含まれています。ミネラルは、健康な血液を じょうぶ ほね きんにく やくだ せいちようき つくったり、丈夫な骨や筋肉をつくったりするのに役立ちます。成長期 みな ひつよう えいよう た の皆さんに必要な栄養ですので、しっかり食べるようにしましょう。

松島町学校給食センター