

# 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	一口メモ
2/9 (月)	ごはん ユーリンチー <sup>はな</sup> わかめのあえもの みそワンタンスープ <sup>いみ</sup> 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。 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、中華料理のひとつで、その名前には「油で揚げた鶏肉」といった意味があります。揚げた鶏肉に、きざんだねぎが入ったあまずっぱいたれをかけた料理で、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ンタンスープ、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)	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 切り干しだいこんのサラダ ポトフ <sup>いみ</sup> 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。 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。鍋といつても、日本の鍋のように、家族でひとつの鍋を囲んで食べる、という習慣ではなく、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)	建国記念の日	
2/12 (木)	せわ 背割りソフトパン ロングワインナー マカロニのクリーム煮 カラフルお豆のミネストローネ <sup>いみ</sup> 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。 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。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、こいいやいろ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 <sup>いみ</sup> 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、牛乳です。 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す。海藻類には、“食物せんい”的に、“鉄分”や“カルシウム”などの“ミネラル”がたくさん含まれています。ミネラルは、健康な血液をつくったり、丈夫な骨や筋肉をつくりたりするのに役立ちます。成長期のみんな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。