

令和7年度 2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	一口メモ
2/16 (月)	ごはん 蒸しささかまぼこ 肉じゃが 絹厚揚げとだいこんのみそ汁 牛乳	今日の地場産物は、松島産ごはん、松島産だいこん、松島産はくさい、松島産ねぎ、ささかまぼこ、豚肉、牛乳です。 一口メモは「ささかまぼこ」についてのお話です。ささかまぼこは宮城県の特産品で、松島町や塩竈市、仙台市や名取市など県内各地に工場があります。今日の給食に使っているのは、石巻市で作られたものです。魚のすり身を原料にしているので、丈夫な筋肉を作るのに必要な“たんぱく質”が多く含まれています。おいしくて栄養たっぷりの地元の食材をよく味わって食べましょう。
2/17 (火)	米粉フォカッチャ めばるのジェノバソース ニョッキのトマト煮 リボリータ 豆乳パンナコッタ 牛乳	今日の地場産物は、松島産トマト、豚肉、パン用小麦粉と米粉、牛乳です。 今日の献立は、現在開催中の、ミラノ・コルティナ冬季オリンピックにちなんだ、イタリア料理の給食です。イタリア料理は、新鮮な旬の食材に、オリーブオイルやにんにく、ハーブ、トマトなどを使って、素材の味を引き立てるシンプルな味付けで食べるのが特徴です。今日の給食では、バジルの香りや、煮込んだ野菜のうまみなどをよく味わって食べましょう。
2/18 (水)	五目ごはん 鶏肉のたつた揚げ 切干し大根のはりはり漬け みそけんちん汁 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、牛乳です。 一口メモは「切干しだいこん」についてのお話です。切干しだいこんは、その名前の通り、だいこんを細く切って干したものです。干して乾燥させることによって、生のだいこんと比べてあまみが凝縮して、おいしくなります。おなかの調子をととのえてくれる“食物せんい”や、丈夫な骨や歯をつくるのに役立つ“カルシウム”がたくさん含まれています。栄養を体にしっかりと取り込めるように、よくかんで食べましょう。
2/19 (木)	ミルクパン パイタンうどん えびしゅうまい キャベツとツナのサラダ 牛乳 コーヒー牛乳の素(中学校)	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。 一口メモは「野菜類」についてのお話です。野菜類に多く含まれている栄養素は、かぜなどの感染症を予防してくれる“ビタミンC”や“ビタミンA”、とりすぎた塩分を体の外に出してくれる“カリウム”などです。寒くて乾燥した今の時期は、特に、様々な感染症にかかりやすくなります。日頃から、これらの栄養素をしっかりとって、感染症にかかりにくい、丈夫な体をつくりましょう。
2/20 (金)	ごはん いわしのごまみそ煮 小松菜ののり酢あえ はっと汁 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、のり、あぶらふ、牛乳です。 一口メモは「はっと汁」についてのお話です。はっと汁は宮城県北部の登米市の郷土料理です。小麦粉を水で練った生地を、ちぎって汁に入れたものを“はっと”と呼びます。地方によって、“すいとん”、“ひつつみ”、“とってなげ”などと呼ぶところもあります。宮城県のおいしい郷土料理をよく味わって食べましょう。

松島町学校給食センター