

令和7年度 2月 給食一口メモ④

《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	
2/23 (月)	天皇誕生日	
2/24 (火)	<p>横割り丸パン 松島産トマトソースのハンバーグ きのこのカレーソテー^{豆乳と米粉のクラムチャウダー} 牛乳</p>	<p>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「豆乳」についてのお話です。今日のクラムチャウダーは、牛乳ではなく豆乳を使っています。豆乳は、すりつぶした大豆をこすと出てくる液体で、大豆に含まれている植物性のたんぱく質や大豆イソフラボンなどの栄養がたくさん含まれています。また、牛乳と比べて脂肪分が少なくてヘルシーなのも特徴です。栄養たっぷりの豆乳の味をよく味わって食べましょう。</p>
2/25 (水)	<p>ごはん とんかつ キャベツのサラダ 豆腐とわかめのみそ汁 カットパインアップル 牛乳</p>	<p>今日の地場産物は、松島産ごはん、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「おいしく体力アップ定食～お肉で午後も乗り切ろう！～」です。とんかつの中の原料である豚肉には、疲労回復に効果のあるビタミンB1や体力アップにつながる“たんぱく質”や“脂質”がたくさん含まれています。肉や野菜、海藻やくだものなどがバランス良く使われていて、テーマの通り、午後の活動もがんばれそうな献立です。しっかり食べて、残りの時間も元気に乗り切りましょう！</p>
2/26 (木)	<p>ココアパン ソース焼きそば はくさいとたまごのスープ フルーツゼリーミックス 牛乳</p>	<p>今日の地場産物は、松島産はくさい、豚肉、たまご、パン用小麦粉、牛乳です。 一口メモは「はくさい」についてのお話です。はくさいは、冬が旬の野菜です。かぜなどの感染症を予防するのに効果がある“ビタミンC”や、とりすぎた塩分を排出する働きのある“カリウム”という栄養が多く含まれています。今日の給食で使っているのは、松島でとれた、新鮮でおいしいはくさいです。地元のおいしい食材を、しっかり味わって食べましょう。</p>
2/27 (金)	<p>ごはん さばの西京みそ焼き きんぴらごぼう たらつみれのすまし汁 牛乳</p>	<p>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「和食」についてのお話です。和食とは、ごはんを中心にして、魚、野菜、海藻、大豆製品などを使ったおかずを組み合わせた献立のことです。日本で昔から使われている「みそ」や「しょうゆ」で味付けすることも特徴です。脂肪分が少なくて健康的な料理である和食は、すばらしいものとして世界的にも注目されています。自分の国の食文化を、大切に食べ継いでいきましょう。</p>