

令和7年度 3月 給食一口メモ①

《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
3/2 (月)	ごはん ポーク&チキンカレー チーズオムレツ 松島産はくさいのサラダ ヨーグルト 牛乳	今日の地場産物は、松島産ごはん、松島産トマト、松島産はくさい、豚肉、牛乳です。 一口メモは「はくさい」についてのお話しです。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。今日のサラダに使っているのは、町内でとれた、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。
3/3 (火)	ミルクパン さけフライ きのこペンネのクリームソテー ミネストローネ ひし形三色ゼリー 牛乳	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「ひなまつり」についてのお話しです。今日、3月3日は「ひなまつり」で、正式には「桃の節句」という日です。昔から、子供の成長をお祝いする日として、ひな人形をかざったり、ひしもちやひなあられを食べたりします。今日の給食は、ひしもちと同じ形と色のゼリーです。春の行事を楽しみながら食べましょう。
3/4 (水)	ごはん 五目厚焼きたまご キャベツと絹揚げのみそ炒め せんべい汁 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、豚肉、牛乳です。 一口メモは「せんべい汁」についてのお話しです。せんべい汁は、青森県から岩手県北部で食べられてきた郷土料理です。昔、ひどい寒さで米がとれなかった地域で、代わりに小麦粉を使ったせんべいを焼いて保存しておき、みそ汁や鍋物に入れて食べていたことが始まりだそうです。現在は、汁に入れてもくずれにくい、せんべい汁専用のせんべいが使われています。東北地方の郷土料理をよく味わって食べましょう。
3/5 (木)	クロワッサン てり焼きチキン つなポリタン 野菜スープ お祝いクレープ 牛乳	今日の地場産物は、松島産トマト、パン用小麦粉、牛乳です。 今日は、中学3年生のみなさんの給食最終日です。2日後に中学校を卒業する3年生は、長い人は、幼稚園から12年間、給食を食べてきました。給食を始めた学校生活の思い出を語りながら、楽しい時間を過ごして欲しいと思います。1・2年生のみなさんも一緒に、3年生の卒業をお祝いしましょう！
3/6 (金)	ごはん いわしのねぎソース 松島産だいこんのそぼろ煮 じゃがいものみそ汁 牛乳	今日の地場産物は、松島産ごはん、松島産ねぎ、松島産だいこん、わかめ、牛乳です。 一口メモは「よくかんで食べること」について、3つの良い点を紹介します。一つ目は、歯並びが良くなることです。骨格が整ってくる成長期に、あごをしっかり動かして食べるのが大切です。二つ目は、だ液がたくさん出ることとで、むし歯を予防します。三つ目は、脳が刺激されて、活発に動いてくれます。今日の給食には、細い骨ごと食べられる“いわし”があります。しっかりよくかんで食べましょう。