

令和7年度 3月 給食一口メモ②

小

《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
3/9 (月)	ごはん 中華飯の具 くきわかめのきんぴら デコポン(しらぬい) 牛乳	今日の地場産物は、松島産ごはん、松島産はくさい、豚肉、ちくわ、牛乳です。 一口メモは「デコポン」についてのお話です。デコポンは、本来の名前は「しらぬい」と言う、熊本県生まれのくだものです。2月から3月頃が旬で、あまみが強くジューシーなのが特徴です。かぜなどの予防に効果のある“ビタミンC”がたくさん含まれていますので、積極的に食べましょう。
3/10 (火)	背割りソフトパン チリコンカン ブロッコリーとカリフラワーのサラダ ポトフ 牛乳	今日の地場産物は、松島産トマト、松島産だいこん、豚肉、パン用小麦粉、牛乳です。 一口メモは「チリコンカン」についてのお話です。チリコンカンは、メキシコやアメリカ南部の代表的な料理のひとつです。味の決め手は“チリパウダー”という、数種類の香辛料を混ぜ合わせたもので、辛みは少なく、特徴的な香りがあります。本場では、“トルティーヤ”という薄いパンにつけて食べたりもしますので、まねして、パンにはさんで食べるとおいしいですよ。
3/11 (水)	ごはん いかの天ぷら こんぶの炒り煮 とん汁 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、豚肉、牛乳です。 一口メモは「昆布」についてのお話です。今日の炒り煮に使われている昆布には、お腹の調子を整えてくれる“食物せんい”や、丈夫な骨や歯をつくるのに必要な“カルシウム”が多く含まれています。昆布の他に、同じ海そうの仲間であるわかめやひじきなどにも同じ栄養が含まれています。せんいが多いため消化に時間がかかりますので、特にしっかりとよくかんで食べましょう。
3/12 (木)	クロワッサン カレーうどん お花のハンバーグ かいそうサラダ お祝いクレープ 牛乳	今日の地場産物は、松島産ねぎ、わかめ、パン用小麦粉、牛乳です。 今日の給食は、来週、小学校を卒業する6年生のみなさんへ、お祝いの気持ちを込めた献立です。この6年間の、給食を始めとした学校生活の思い出を語りながら、お祝いデザートを食べ、楽しい時間を過ごして欲しいと思います。1から5年生のみなさんも一緒に、6年生の卒業をお祝いしましょう！
3/13 (金)	ごはん チヂミ チャプチェ 気仙沼産フカフカだんごのスープ 牛乳	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、豚肉、さめ肉、牛乳です。 一口メモは「チヂミ」についてのお話です。チヂミは、韓国などで食べられている朝鮮料理のひとつで、日本のお好み焼きに似た料理です。お好み焼きと同じように、小麦粉や米粉を卵や水でといた生地と、野菜や魚介類などを混ぜて焼きますが、うすくてもっちりした食感が特徴です。給食では、給食センター特製のねぎソースをかけました。炒めたねぎの甘みと米粉のもっちりした食感を味わって食べてください。