

# 令和7年度 3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
3/9 (月)	振替休業日	
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」についてのお話しです。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、数種類の香辛料をまぜ合わせたもので、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」についてのお話しです。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、丈夫な骨や歯を作るのに必要な「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)	ミルクパン カレーうどん お花のハンバーグ かいそうサラダ みかんゼリー 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。 一口メモは「野菜」についてのお話しです。給食では、毎日、いろいろな種類の野菜を使うようにしています。野菜は、「ビタミン」が体の調子を整えてくれたり、「食物せんい」がお腹の調子を整えてくれたりする他に、肉や魚などの栄養がしっかりと働くためのお手伝いをしてくれる役割もあります。肉やパン、うどんや牛乳などと合わせて、いろいろな野菜を食べて、かぜなどを予防し、元気に過ごせるようにしましょう。
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」についてのお話しです。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いた生地と、野菜や魚介類などをまぜて焼きますが、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。