

令和8年度 4月 給食一口メモ②

中

《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
4/13 (月)	ごはん のりふりかけ お花のハンバーグきのこソース みそけんちん汁 松島産いちご 牛乳	今日の地場産物は、松島産ごはん、松島産いちご、牛乳です。 一口メモは「松島産いちご」についてのお話です。今日のいちごは、普段、トマトを納品してもらっているサンプルフレッシュ松島さんで作っているいちごです。「章姫」という品種で、粒が大きめでやわらかいのが特徴です。収穫量が限られているため、お店に並ぶことが少ないのですが、「松島の子供達に、松島産いちごをぜひ食べてもらいたい！」という思いで、3月につき、給食用に出荷していただきました。貴重ないちごを、大切に、しっかり味わっていただきましょう！
4/14 (火)	ミルクパン とり肉のてり焼きソース 春色サラダ パンプキンシチュー 牛乳	今日の地場産物は、パン用小麦粉、牛乳です。 一口メモは「キャベツ」についてのお話です。今が旬の“春キャベツ”は、やわらかくてあまみがあるのが特徴です。今日のサラダには、同じ春が旬のにんじんと、黄色がきれいなとうもろこしと一緒にあえて、春らしい彩りにしました。これらの野菜類には、かぜの予防などに役立つ“ビタミン”という栄養が多く含まれています。自分の健康のために、苦手な人は少しずつでも良いので、食べるようにしましょう。
4/15 (水)	ごはん かつおメンチカツ みそきんぴら わかめ入りかきたま汁 牛乳	今日の地場産物は、松島産ごはんちくわ、たまご、わかめ、牛乳です。 一口メモは「みやぎ水産の日」についてのお話です。宮城県では、県内でとれるおいしい水産物やその加工品について知って、たくさん食べてもらうために、毎月第3水曜日を「みやぎ水産の日」としてPRしています。今年度から、松島町の給食でも、第3水曜日に、水産物や加工品を積極的に使っていきます。今日の水産物は、「かつお」、「ちくわ」、「わかめ」です。丈夫な体をつくるために必要な“たんぱく質”や“鉄分”などが多く含まれています。しっかり食べましょう。
4/16 (木)	背割り減塩ソフトパン ロングウインナー カレークリームパスタ 野菜スープ 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。 一口メモは「野菜類」についてのお話です。野菜類は、その色で、二つの種類に分けられます。一つ目は、“緑黄色野菜”です。緑色やオレンジ色、赤などの色が濃い野菜で、かぼちゃ、ほうれん草、にんじん、トマトなどのことです。二つ目は、“淡色野菜”と呼ばれる、色のうすい野菜で、キャベツ、ねぎ、もやしなどのことです。これらには、それぞれ違う働きがあるので、どちらもまんべんなく食べることが大切です。できるだけ好ききらいせずに食べましょう。
4/17 (金)	ごはん 大豆ミートのマーボー豆腐 蒸しささかまぼこ くきわかめのサラダ 牛乳	今日の地場産物は、松島産ごはん、豚肉、ささかまぼこ、牛乳です。 一口メモは「くきわかめ」についてのお話です。くきわかめは、その名前の通り、わかめのきの部分を細く切ったたものです。普通のわかめはやわらかい食感ですが、くきわかめは、コリコリとした食感が特徴です。おなかの調子をととのえてくれる“食物せんい”という栄養がたくさん含まれています。しっかりよくかんで食べましょう。