

令和8年度 4月 給食一口メモ③

《給食時の校内放送や校内掲示などにご活用ください》

小

	献立名 <small>こんだてめい</small>	一口メモ <small>ひとくち</small>
4/20 (月)	ごはん おかかふりかけ あぶらふ入り肉じゃが はくさいとたまごのスープ 松島産いちご 牛乳	今日 <small>きょう</small> の地場産物 <small>じばさんぶつ</small> は、松島産 <small>まつしまん</small> ごはん、松島産 <small>まつしまん</small> いちご、あぶらふ、豚肉 <small>ぶたにく</small> 、たまご、牛乳 <small>ぎゅうにゅう</small> です。 一口メモは「松島産いちご」についてのお話 <small>はな</small> しです。今日 <small>きょう</small> のいちごは、普段 <small>ふだん</small> 、トマトを納品 <small>のうひん</small> してもらっているサンフレッシュ松島 <small>まつしま</small> さんで作 <small>つく</small> っているいちごです。「章姫 <small>あきひめ</small> 」という品種 <small>ひんしゅ</small> で、粒 <small>つぶ</small> が大きい <small>おお</small> めでやわらかいのが特徴 <small>とくちょう</small> です。収穫量 <small>しゅうかくりょう</small> が限られていたため、お店 <small>みせ</small> に並ぶことが少ない <small>すく</small> のですが、「松島の子供達 <small>まつしまこどもたち</small> に、松島産いちごをぜひ食べてもらいたい！」という思い <small>おも</small> いで、給食用 <small>きゅうじょう</small> に出荷 <small>しゅっか</small> 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すよう！
4/21 (火)	ココアパン チキンナゲット かいそうサラダ さつまいもシチュー 牛乳	今日 <small>きょう</small> の地場産物 <small>じばさんぶつ</small> は、わかめ、パン用小麦粉 <small>ようこむぎこ</small> 、牛乳 <small>ぎゅうにゅう</small> です。 一口メモは「かいそう類」についてのお話 <small>はな</small> しです。今日 <small>きょう</small> のサラダに使 <small>つか</small> われているわかめや昆布 <small>こんぶ</small> などのかいそう類 <small>るい</small> には、腸 <small>ちゅう</small> の調子 <small>ちょうし</small> を整 <small>ととの</small> えてくれる“食物せんい”や、丈夫 <small>じょうぶ</small> な骨 <small>ほね</small> や歯 <small>は</small> を作るのに必要な“カルシウム”が多く含まれています。わかめや昆布の他に、同じかいそう類であるひじきやのり、もずくなどにも同じ栄養 <small>えいよう</small> が含まれています。食物せんいは消化 <small>しょうか</small> に時間 <small>じかん</small> 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。
4/22 (水)	ごはん いわしのみそ煮 あさりと春雨の炒め物 とん汁 牛乳	今日 <small>きょう</small> の地場産物 <small>じばさんぶつ</small> は、松島産 <small>まつしまん</small> ごはん、豚肉 <small>ぶたにく</small> 、牛乳 <small>ぎゅうにゅう</small> です。 一口メモは「いわし」についてのお話 <small>はな</small> しです。いわしには、DHA という、体に良い油 <small>あぶら</small> がたくさん含まれています。DHA は、脳 <small>でい</small> や神経 <small>えい</small> の働きを助け、脳 <small>のう</small> を活発 <small>かつぱつ</small> に動か <small>うご</small> かしてくれる働き <small>はたら</small> きがあり、記憶力 <small>きおくりょく</small> アップの手助け <small>てだす</small> をしてくれます。脳 <small>のう</small> を元氣 <small>げんき</small> に保 <small>たも</small> つためにも、苦手 <small>にくて</small> な人は少し <small>すこ</small> ずつでも良いので、食べるようにしましょう。
4/23 (木)	バターロールパン コーンフライ キャベツのカレーソテー ミネストローネ 牛乳	今日 <small>きょう</small> の地場産物 <small>じばさんぶつ</small> は、松島産 <small>まつしまん</small> トマト、豚肉 <small>ぶたにく</small> 、パン用小麦粉 <small>ようこむぎこ</small> 、牛乳 <small>ぎゅうにゅう</small> です。 一口メモは「ミネストローネ」についてのお話 <small>はな</small> しです。ミネストローネは、イタリアの家庭料理 <small>かていりょうり</small> のひとつで、具 <small>ぐ</small> たくさん野菜スープのことです。使う具材 <small>ぐざい</small> は、季節 <small>きせつ</small> や地域 <small>ちいき</small> 、家庭 <small>かてい</small> によって様々 <small>さまざま</small> ですが、いろいろな具材 <small>ぐざい</small> を使うことで、栄養 <small>えいよう</small> たっぷりのおいしいスープになります。給食では、ベーコン、たまねぎ、にんじん、トマト、じゃがいも、大豆 <small>だいず</small> 、マカロニといった具材 <small>ぐざい</small> を使 <small>つか</small> っています。様々な食材 <small>さまざま</small> のうまみをしっかりと味わって食べましょう。
4/24 (金)	ごはん 中華飯の具 昆布の炒り煮 松島産いちご 牛乳	今日 <small>きょう</small> の地場産物 <small>じばさんぶつ</small> は、松島産 <small>まつしまん</small> ごはん、松島産 <small>まつしまん</small> いちご、豚肉 <small>ぶたにく</small> 、ちくわ、牛乳 <small>ぎゅうにゅう</small> です。 一口メモは「松島産いちご」についてのお話 <small>はな</small> しです。今日 <small>きょう</small> のいちごは、普段 <small>ふだん</small> 、トマトを納品 <small>のうひん</small> してもらっているサンフレッシュ松島 <small>まつしま</small> さんで作 <small>つく</small> っているいちごです。「章姫 <small>あきひめ</small> 」という品種 <small>ひんしゅ</small> で、粒 <small>つぶ</small> が大きい <small>おお</small> めでやわらかいのが特徴 <small>とくちょう</small> です。収穫量 <small>しゅうかくりょう</small> が限られていたため、お店 <small>みせ</small> に並ぶことが少ない <small>すく</small> のですが、「松島の子供達 <small>まつしまこどもたち</small> に、松島産いちごをぜひ食べてもらいたい！」という思い <small>おも</small> いで、給食用 <small>きゅうじょう</small> に出荷 <small>しゅっか</small> 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すよう！