

令和8年度 10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
9/28 (月)	ごはん 中華そば 昆布の炒り煮 米粉ワントンのみそスープ 牛乳	今日の地場産物は、松島産ごはん、松島産たまねぎ、松島産ねぎ、豚肉、パプリカ、米粉ワントン、牛乳です。 一口メモは「パプリカ」についてのお話です。今日の中華そばに使用しているパプリカは、宮城県北部にある栗原市で作られたものです。栗原市や石巻市、登米市などには、大きなパプリカハウスがあり、それらすべてを合わせた、宮城県産パプリカの生産量は日本一なのです！パプリカには、体の調子をととのえて、かぜなどを予防してくれる“ビタミンC”や“ビタミンA”が多く含まれています。栄養がしっかり体に吸収されるように、よくかんで食べましょう。
9/29 (火)	食パン りんごジャム とり肉と豆のトマト煮 野菜スープ ヨーグルト 牛乳	今日の地場産物は、松島産たまねぎ、松島産じゃがいも、パン用小麦粉、牛乳です。 一口メモは「牛乳」についてのお話です。給食には毎日牛乳がついていますが、なぜだか考えたことがありますか？それは、牛乳には、“たんぱく質”や“カルシウム”、“ビタミン”など、成長期みなさんに必要な栄養がバランス良く、たくさん含まれているからです。そのままの牛乳が苦手な人は、ヨーグルトやポタージュなどの料理を食べても良いです。自分が食べられるものを少しずつでも良いので、飲んだり食べたりするようにしましょう。
9/30 (水)	ごはん 赤魚の塩こうじ焼き かみかみナムル にらたま汁 牛乳 ヨーグルト(中のみ)	今日の地場産物は、松島産ごはん、松島産たまねぎ、卵、牛乳です。 一口メモは「和食」についてのお話です。和食の特徴は、ごはん、汁物とおかずを組み合わせるところです。魚介類や海そう、野菜、とうふなどの大豆製品を、だしを使い、しょうゆやみそで味付けした献立は、脂肪分が少なく健康的で、長寿の理由とも考えられています。昔から日本で食べられてきた伝統的な献立を、よく味わって食べましょう。
10/1 (木)	ミルクパン ケチャップソースオムレツ ブロッコリーサラダ スコッチブロス 牛乳	今日の地場産物は、松島産じゃがいも、大麦、パン用小麦粉、牛乳です。 一口メモは「スコッチブロス」についてのお話です。スコッチブロスとは、イギリスのスコットランド地方の伝統的な家庭料理で、肉や野菜、穀類を煮込んだスープのことです。本場では、羊の肉を使うことが多いようですが、給食では、食べやすい鶏肉とベーコンを使用しました。大麦が入っていて腹持ちが良く、様々な具材のうまみが味わえる栄養たっぷりのスープです。よくかんで、よく味わって食べましょう。
10/2 (金)	ごはん さといもコロッケ きんぴらごぼう いわしのつみれ汁 牛乳	今日の地場産物は、松島産ごはん、松島産ねぎ、豚肉、牛乳です。 一口メモは「ごはん」についてのお話です。ごはんは、体を動かすエネルギーのもとになる食べ物です。エネルギーが足りないと、運動してもすぐに疲れてしまったり、脳のエネルギーが不足して、授業に集中できなくなったりすることもあります。さらに、魚や野菜、牛乳には、ごはんの栄養をエネルギーに換えるお手伝いをしてくれる働きもあるので、ごはんといろんな食べ物を組み合わせて食べることが大切です。