

令和8年度 10月 給食一口メモ④

《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 こんだてめい	一口メモ ひとくち
10/19 (月)	ごはん ちゅうかはん 中華飯の具 ビーフンソー りんご ぎゅうにゅう 牛乳	きょう じばさん ぶつ まつしまさん ぶたにく ぎゅうにゅう 今日の地場産物は、松島産ごはん、豚肉、牛乳です。 ひとくち はな せいよう 一口メモは「りんご」についてのお話です。西洋のことわざで、「りんご1コ いしや ことば えいよう で医者いらず」という言葉があります。これは、「りんごにはとても栄養があ るので、毎日1コ食べれば医者にかからずにすむ」という意味があります。 りんごは、実と皮の間のところに特に栄養が含まれていますので、皮ごと た あじ た 食べるのがおすすめです。よくかんで、よく味わって食べましょう。
10/20 (火)	ココアパン ちゃんぽん麺 はるま 春巻き くきわかめのサラダ ぎゅうにゅう 牛乳	きょう じばさん ぶつ まつしまさん ぶたにく よう こむぎこ ぎゅうにゅう 今日の地場産物は、松島産ねぎ、豚肉、パン用小麦粉、牛乳です。 ひとくち はな 一口メモは「くきわかめ」についてのお話です。くきわかめには、おなかの ちょうし しよくもつ じょうぶ ほね は やくだ 調子をととのえる“食物せんい”や、丈夫な骨や歯をつくるのに役立つ“カル シウム”や“無機質”などの栄養が含まれています。くきわかめや昆布 などのかいそう類は、胃や腸で消化・吸収されるのに時間がかかるため、 よくかんで た たいせつ ひとくち かい もくひよう 食べることが大切です。一口30回を目標に、よくかんで食べま しょう。
10/21 (水)	ごはん いわしのカレー醤油煮 しよくゆ に ひじきとちくわの炒り煮 い に あぶらふのみそ汁 ぎゅうにゅう 牛乳	きょう じばさん ぶつ まつしまさん まつしまさん まつしまさん 今日の地場産物は、松島産ごはん、松島産ねぎ、松島産じゃがいも、ちく わ、あぶらふ、牛乳です。 ひとくち はな けつえき 一口メモは「いわし」についてのお話です。いわしには、血液をさらさらに して、生活習慣病を予防する“DHA”や“EPA”という、体に良いあぶ らが多く含まれています。また、丈夫な骨や歯を作るために必要な“カル シウム”や“ビタミンD”も多く含まれていて、成長期のみなさんにぜひ食べ てもらいたい魚です。今日のいわしの煮魚は、カレーの風味がきいてい て、よりおいしく食べられると思います。自分の健康のために、苦手な人は すこ とも た 少しでも良いので食べるようにしましょう。
10/22 (木)	げんえん 減塩ソフトパン みかんジャム(中のみ) スパニッシュオムレツ ブロッコリーサラダ にゅう NEWカレーポトフ ぎゅうにゅう 牛乳	きょう じばさん ぶつ まつしまさん まつしまさん よう こむぎこ ぎゅう 今日の地場産物は、松島産トマト、松島産じゃがいも、パン用小麦粉、牛 乳です。 ひとくち はな きょう 一口メモは「カレーポトフ」についてのお話です。今日のカレーポトフは、 いぜん ふみ 以前のものとくらべて、カレーの風味をアップさせ、リニューアルしたもので す。カレー粉などのスパイスには、血の巡りを良くして、体温を上げたり、食 くよくぞうしん こうさく ころやさい 欲増進の効果があります。また、野菜に含まれているビタミンやカリウムと いって栄養は、スープに溶け出す性質があるため、具材だけでなくスープ も残さず食べることで栄養をしっかりとることができます。よりおいしく生ま れ変わったカレーポトフをよく味わって食べてください！
10/23 (金)	ごはん あじのごまだれかけ あつあ きぬ厚揚げとキャベツのごま炒め じる はっと汁 ぎゅうにゅう 牛乳	きょう じばさん ぶつ まつしまさん まつしまさん ぶたにく ぎゅうにゅう 今日の地場産物は、松島産ごはん、松島産ねぎ、豚肉、あぶらふ、牛乳 です。 ひとくち じる はな じる みやぎけん ほくぶ 一口メモは「はっと汁」についてのお話です。はっと汁は、宮城県北部の とめし きょうど りょうり こむぎこ みず ね 登米市の郷土料理です。“はっと”とは、小麦粉を水で練ったものを熱い 汁でゆでたもので、すいとんやひつまなどと呼ぶ地域もあります。エネ ルギー源になるはっとや、ビタミンたっぷりの野菜、たんぱく質がとれる鶏肉 など、一杯でいろいろな栄養がとれる汁物です。しっかりと味わって食べま しょう。