

令和8年度 10月 給食一口メモ⑤

《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
10/26 (月)	ごはん 肉詰めいなり 五目豆 わかめとじゃがいものみそ汁 牛乳	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、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。魚介類や大豆・大豆製品、野菜や海そうなどを、だしを使い、しょうゆやみそで味付けした献立は、脂質が少なく健康的で、長寿の理由とも考えられています。昔から日本でも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。
10/27 (火)	ミルクパン きのこうどん 肉野菜炒め ヨーグルト 牛乳	今日の地場産物は、松島産ねぎ、なると、豚肉、パン用小麦粉、牛乳です。 一口メモは「きのこ類」についてのお話です。きのこうどんには、ほししいたけ、えのきたけ、なめこという3種類のきのこを使っています。これらのきのこ類には、おなかの調子をととのえてくれる働きがある「食物せんい」という栄養がたくさん含まれています。食物せんいがたくさん含まれている食品は、よくかんで食べることで、消化・吸収が、より良くなります。栄養をしっかりと体に取り込むためにも、意識して、よくかんで食べましょう。
10/28 (水)	ごはん ぶりのゆうあんみそ焼き 切り干し大根の炒り煮 とん汁 牛乳	今日の地場産物は、松島産ごはん、松島産ねぎ、松島産じゃがいも、豚肉、牛乳です。 一口メモは「ゆうあんみそ焼き」についてのお話です。ゆうあんみそとは、酒やみりん、しょうゆやみそに、細かく切ったゆずの皮を入れたもので、これにぶりという魚をつけ込んで焼いた料理が“ぶりのゆうあんみそ焼き”です。ほんのり香るゆずの良い香りと、さわやかな風味が特徴の和食です。繊細な和食の味をしっかりと味わって食べましょう。
10/29 (木)	横割り丸パン フィッシュフライ ツナごぼうサラダ マンハッタン・クラムチャウダー 牛乳	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。 一口メモは「マンハッタン・クラムチャウダー」についてのお話です。クラムチャウダーと聞くと、白いシチューのような料理を思い浮かべるかも知れませんが、実は、クラムチャウダーは2種類あります。シチューのような方は、ボストン風と呼ばれ、今日の給食のように、トマトが入ったさらっとしたスープの方は、マンハッタン風と呼ばれます。貝類が入る点は同じですが、料理が誕生した場所によって、味付けが大きく違ってきます。来月は、ボストン風が登場します。違いをよく味わって食べましょう。
10/30 (金)	ごはん 松島産トマトソースのハンバーグ キャベツサラダ わかめとたまごのスープ 牛乳	今日の地場産物は、松島産ごはん、松島産トマト、たまご、牛乳です。 一口メモは「野菜」についてのお話です。野菜は、色の濃い“緑黄色野菜”と、色の薄い“その他の野菜”に分けられます。今日の給食の緑黄色野菜は、トマト、にんじん、チンゲンサイで、目の健康に良い、ビタミンAという栄養がたくさん含まれています。その他の野菜の仲間には、たまねぎ、キャベツ、きゅうりで、かぜを予防したり、おなかの調子をととのえたりする働きがあります。どちらも大切な働きがありますので、好き嫌いせず、いろいろな野菜を食べましょう。