

令和7年度 7月 給食一口メモ②

《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
7/7 (月)	ごはん 星のハンバーグおろしソース くきわかめのきんぴら 七夕ラーメン汁 七夕パインゼリー 牛乳	今日の地場産物は、松島産ごはん、うーめん、牛乳です。 今日は、7月7日の「七夕」にちなんだ献立です。七夕はもともと、豊作を祈るお祭りでしたが、奈良時代以降に、織り姫と彦星が一年に一度だけ会うという中国の伝説にちなんだ行事と合わさって広まりました。今日の給食では、星型のハンバーグやデザート、天の川や七夕飾りに見立てた、せんぎ切りの野菜やうーめんが入っている汁物に、星型の食品がいくつかかかれています。七夕にちなんだ食材をしっかりと味わって食べましょう。
7/8 (火)	ココアパン たらのハーブ焼き スパゲッティナポリタン カラフルお豆のシチュー 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「豆類」についてのお話です。今日のシチューには、その名の通り、カラフルな4色の豆を使っています。いんげん豆、赤いんげん豆、白いんげん豆、ひよこ豆の4種類で、それぞれ、色や形が違っていますので、よく見て食べてみてください。豆類には、お腹の調子を整えてくれる“食物せんい”という栄養がたくさん含まれています。しっかりと食べてみましょう。
7/9 (水)	ごはん とりたまそぼろ ずんだコロッケ みそけんちん汁 牛乳	今日の地場産物は、松島産ごはん、牛乳です。 一口メモは「ずんだ」についてのお話です。ずんだは、宮城県の郷土料理のひとつである“ずんだもち”のあんのことで、夏が旬の枝豆をすりつぶして、砂糖や塩で味をととのえて作ります。最近では、さまざまなデザートやお土産などに使われるようになり、全国的にも有名になりました。今日の給食では、すりつぶした枝豆を、ほんのりあまく味つけて、コロッケにしました。宮城の旬の味をよく味わって食べましょう。
7/10 (木)	ミルクパン きのこソースオムレツ ジャーマンポテト ミネストローネ 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、トマト、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。給食に毎日付いている牛乳には、成長期のみなさんに必要な、たんぱく質やカルシウム、ビタミンなどの栄養素がバランス良く、たくさん含まれています。給食以外でも飲んで欲しいですが、どうしても苦手な人やアレルギーなどで飲めない人は、カルシウムが多く含まれている、小魚、海藻類、小松菜、切干し大根、大豆・大豆製品などを積極的に食べて、カルシウムを補いましょう。
7/11 (金)	ごはん いわしのしょうが煮 ひじきの炒り煮 とん汁 牛乳	今日の地場産物は、松島産ごはん、松島産じゃがいも、豚肉、牛乳です。 一口メモは「バランス良く食べること」についてのお話です。“バランス良く”とは、肉や野菜、魚や海藻、ごはんや牛乳などを、かたよりなく、好ききらいしないで食べることです。食べ物には、それぞれ違った働きがあるので、肉だけ、野菜だけを食べても、栄養が不足してしまいます。いろいろな働きの食べ物をしっかりと食べて、丈夫な体をつくりましょう。