

令和6年度 1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》

	献立名	一口メモ
1/20 (月)	ごはん とうふハンバーグてり焼きソース きんぴらごぼう 豚汁 牛乳	今日の地場産物は、松島産ごはん、松島産だいこん、松島産ねぎ、さつま揚げ、豚肉、牛乳です。 一口メモは「ごぼう」についてのお話です。ごぼうを食品として食べるのは、世界でも、日本や台湾など少数の国々で、中国などでは、薬草として扱われています。“食物せんい”が多く含まれていて、お腹の調子を整える働きがあります。食物せんいは消化されにくいので、特によくかんで食べましょう。
1/21 (火)	ココアパン ミートボール きのこのカレーソテー 冬野菜シチュー 牛乳	今日の地場産物は、松島産はくさい、カラーピーマン、パン用小麦粉、牛乳です。 一口メモは「冬野菜」についてのお話です。今日のシチューには、冬が旬のはくさい、かぶ、ブロッコリーが使われています。これらの野菜は、ビタミンが豊富で、かぜなどの予防に効果があります。寒い季節には、シチューなど温かい料理を食べて、内側から体を温めることも大切です。栄養たっぷりの温かい料理を食べて、元気に過ごせるようにしましょう。
1/22 (水)	ごはん 辛すぎないヤンニョムチキン 豆もやしのナムル わかめとたまごのスープ りんごゼリー 牛乳	今日の地場産物は、松島産ごはん、わかめ、たまご、牛乳です。 今日の献立は、松島中の1年生が、家庭科の授業で考えた献立のひとつで、テーマは“マシッソヨ給食”です。マシッソヨとは、韓国語で「おいしいです」という意味があり、中学生だけでなく幼稚園児や小学生もおいしく食べてもらえる給食として考えてくれました。ヤンニョムチキンは、韓国版のフライドチキンで、コチジャンと少し辛い調味料を使ったタレがかかっています。給食では、辛さをひかえめにして、みんながおいしく食べられるような味にしました。ごはんとスープに、肉や野菜のおかずをバランス良く組み合わせているのが韓国料理の特徴です。よくかんで、よく味わって食べましょう。
1/23 (木)	減塩コッペパン デミグラスソースオムレツ ペンのガーリックソテー 野菜スープ 牛乳	今日の地場産物は、松島産トマト、キャベツ、パン用小麦粉、牛乳です。 一口メモは「よくかんで食べること」についてのお話です。みなさんは、しっかりよくかんで食べていますか？今日の給食は、やわらかいものが多いので、あまりかまずに飲み込んでいませんか？よくかんで食べることで、胃腸に負担をかけず、消化を良くしたり、脳の血流を良くして、活発に働いてくれるようになります。やわらかいものでも、一口20回以上、意識してかんで食べるようにしましょう。
1/24 (金)	ごはん 気仙沼産もうかざめのねぎソースかけ 宮城県産ほうれん草のり酢あえ はっと汁 牛乳	今日から一週間は、全国学校給食週間です。「食材王国みやぎを味わおう！」というテーマで、松島町や宮城県産の食材や郷土料理が特にたくさん登場します。今日の地場産物は、松島産ごはん、松島産ねぎ、松島産だいこん、もうかざめ、ほうれん草、のり、あぶらふ、牛乳です。はっと汁は、宮城県の北部の広い地域で食べられている郷土料理で、小麦粉を水で練って作る“はっと”と野菜を煮込んだ汁物です。宮城県は、海の幸も山の幸も両方おいしいのが特徴です。しっかり味わって食べましょう。

令和6年度 1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	一口メモ
1/27 (月)	ごはん あぶらふ井の具 おくずかけ だて正夢の豆乳ババロア 牛乳	30日までの一週間は、全国学校給食週間です。「食材王国みやぎを味わおう！」というテーマで、松島町や宮城県産の食材や郷土料理が特にたくさん登場します。今日の地場産物は、松島産ごはん、松島産ねぎ、松島産だいこん、たまご、あぶらふ、うめん、だて正夢の米粉、牛乳です。 あぶらふ井は、宮城県の北部の登米市の郷土料理で、おくずかけは、宮城県全域で食べられている郷土料理です。また、デザートは、宮城県産のだて正夢という品種のお米を使ったババロアです。地元の味をしっかりと味わって食べましょう。
1/28 (火)	米粉パン 仙台金時のコロッケ 仙台産キャベツのカレーソーテー 松島産トマトのミネストローネ 牛乳	30日までの一週間は、全国学校給食週間です。「食材王国みやぎを味わおう！」というテーマで、松島町や宮城県産の食材や郷土料理が特にたくさん登場します。今日の地場産物は、松島産トマト、仙台金時、キャベツ、豚肉、パン用小麦粉と米粉、牛乳です。 仙台金時は、東日本大震災の復興の一環として名取市で栽培が始まったさつまいもで、自然の甘みが特徴です。仙台産のキャベツや松島産のトマトには、かぜ予防に効果のあるビタミンがたくさん含まれています。新鮮で、おいしくて、栄養たっぷりの地場産物をよく味わって食べましょう。
1/29 (水)	わかめごはん 塩竈産かまぼこの煮込みおでん 宮城県産小松菜とごぼうのごまあえ いよかん 牛乳	30日までの一週間は、全国学校給食週間です。「食材王国みやぎを味わおう！」というテーマで、松島町や宮城県産の食材や郷土料理が特にたくさん登場します。今日の地場産物は、松島産ごはん、松島産だいこん、ちくわ、さつま揚げ、小松菜、牛乳です。 今日のおでんには、塩竈市で作られたちくわとさつま揚げが使われています。宮城県は、日本有数のかまぼこの生産地です。平成23年の東日本大震災により、生産量が減り、現在は全国5位ですが、関係者の努力により、少しずつ回復してきています。かまぼこは、たんぱく質やカルシウムが豊富で、脂肪が少なくヘルシーな食品です。積極的に食べて、松島を始めとする生産地の方々を応援しましょう！
1/30 (木)	ソフトパン 宮城県産大豆入りトマト煮 仙台産キャベツのサラダ 松島産かぼちゃのポターージュ 牛乳	今日までの一週間は、全国学校給食週間です。「食材王国みやぎを味わおう！」というテーマで、松島町や宮城県産の食材や郷土料理がたくさん登場してきました。今日の地場産物は、松島産トマト、松島産かぼちゃペースト、大豆、キャベツ、パン用小麦粉、牛乳です。 今日のポターージュには、町内の北小泉地区で作られた“ほっとけ栗たん”という名前のかぼちゃをペースト状にしたものを使っています。オレンジ色があざやかで、ほんのり甘いのあるおいしいかぼちゃです。感染症予防に効果のあるビタミンAがたくさん含まれています。おいしくて栄養たっぷりの松島の地場産物をしっかりと味わって食べましょう。
1/31 (金)	ごはん レンズ豆のキーマカレー スマイルポテト 和風ミネストローネ 牛乳	今日の地場産物は、松島産ごはん、松島産たまねぎ、松島産だいこん、豚肉、牛乳です。 一口メモは「和風ミネストローネ」についてのお話しです。ミネストローネとは、具たくさんスープのことを指します。たまねぎ、ごぼう、だいこん、れんこん、にんじん、さつまいも、トマトなどの野菜を使い、みそ味に仕上げたので“和風”と名付けました。シャキッとした歯ごたえや、ほくつとしたやわらかさなど、様々な食感を味わいながら、よくかんで食べましょう。