

# 令和6年度 11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 <small>こんだてめい</small>	一口メモ <small>ひとくち</small>
11/4 (月)	振替休日	
11/5 (火)	ココアパン のり塩たらフライ キャベツとウインナーのソテー きのこたまごのスープ 牛乳	今日の地場産物は、たまご、パン用小麦粉、牛乳です。 一口メモは「きのこ」についてのお話です。今日のスープには、えのきたけとぶなしめじという2種類のきのこを使っています。きのこ類には、おなかの調子をととのえる働きのある“食物せんい”という栄養がたくさん含まれています。食物せんいは、消化しにくいので、よくかんで食べることが大切です。意識して、よくかんで食べましょう。
11/6 (水)	ごはん 宮城県産さば入りさつま揚げ 肉じゃが みそけんちん汁 牛乳	今日の地場産物は、松島産ねぎ、松島産ごはん、さつま揚げ、豚肉、牛乳です。 一口メモは「宮城県産さば入りさつま揚げ」についてのお話です。宮城県沖でとれる、大きくて脂のつったさばのことを“金華さば”と呼び、ブランド化されていますが、サイズが小さくて規格に合わないさばを、すり身にして練り込んだのが今日のさつま揚げです。サイズが小さいだけで、味は金華さばと同じくおいしいさばです。塩釜の工場で作られた地場産物をよく味わって食べましょう。
11/7 (木)	ソフトパン トマトソースチキン 三色サラダ クリームスパゲッティ 牛乳	今日の地場産物は、松島産トマト、パン用小麦粉、牛乳です。 一口メモは「三色サラダ」についてのお話です。今日のサラダは、食品の3つの仲間分けの色である、“赤”、“緑”、“黄”の三色の食材を使っています。ただし、赤い食材が赤の仲間、というわけではないことは、みなさん知っていますよね。食べ物には、それぞれ違った働きがありますので、できるだけすききらいせずに、いろいろな食べ物を食べるようにしましょう。
11/8 (金)	ごはん ダールカレー かみかみサラダ (幼小)ヨーグルト (中)レモンヨーグルト 牛乳	今日の地場産物は、松島産トマト、松島産ごはん、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。今日、11月8日は“いい歯の日”です。良い歯を作るには、歯の材料になる栄養が含まれている食べ物を食べるだけでなく、よくかんで食べることも大切です。骨格が整ってくる成長期に、あごをしつかり動かしてよくかんで食べると、歯並びが良くなります。また、だ液がたくさん出て、虫歯の予防にもなります。今日の“かみかみサラダ”には、かみごたえのある“さきいか”を使っています。大人になってからも丈夫な歯でいられるように、今のうちから意識して、よくかんで食べるようにしましょう。

# 令和6年度 11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
11/11 (月)	ごはん 宮城県産いわし入りハンバーグ 伊豆沼れんこんのきんぴら 仙台金時のさつま汁 牛乳	今日からの一週間は、「地場産物活用週間」として、松島産や宮城県産の食 材がたくさん登場します。今日の地場産物は、松島産ねぎ、松島産ごはん、 宮城県産いわし、宮城県産豚肉、伊豆沼産れんこん、名取市産さつまいも、 宮城県産牛乳です。 今日のきんぴらに使われているのは、県北部にある栗原市と登米市にまたが る“伊豆沼”でとれたれんこんです。冬が旬のれんこんは、シャキシャキした食 感が特徴です。また、さつま汁に使われている“仙台金時”は、主に、県南部 の名取市でとれたもので、自然の甘さが特徴です。それぞれの食材のにおい さをよく味わって食べましょう。
11/12 (火)	ミルクパン 松島産トマトのポークチャップ風 ブロッコリーサラダ 宮城県産米粉ワンタンのスープ 牛乳	今週一週間は、「地場産物活用週間」として、松島産や宮城県産の食材がた くさん登場します。今日の地場産物は、松島産トマト、松島産はくさい、松島産 ねぎ、宮城県産豚肉、宮城県産大豆、宮城県産米粉ワンタン、宮城県産パ ン用小麦粉、宮城県産牛乳です。 ポークチャップとは、豚肉を焼いて煮込んだ料理で、アメリカで生まれた料理 をヒントに、ケチャップやソースで味つけするアレンジを加えた日本の洋食メ ニューのひとつです。給食では、町内のサンフレッシュ松島で作られたトマトを 使って作りました。また、スープには、県内産のお米から作られたワンタンを 使っています。おいしい地場産物をよく味わって食べましょう。
11/13 (水)	ごはん ごま塩 松島産たけのこの中華炒め 松島産はくさいとたまごのスープ 蔵王町産りんご 牛乳	今週一週間は、「地場産物活用週間」として、松島産や宮城県産の食材がた くさん登場します。今日の地場産物は、松島産たけのこ、松島産はくさい、松 島産ごはん、宮城県産豚肉、宮城県産たまご、宮城県産チンゲンサイ、蔵王 町産りんご、宮城県産牛乳です。 今日の中華炒めには、今年の春に収穫して新鮮な状態で真空パックしておい たたけのこを使っています。その他、スープには、地場産の野菜やたまごが 入っているし、シャキシャキしてあまずっぱい、蔵王町産のりんごも地場産物で す。新鮮でおいしい地場産物が食べられることに感謝していただきましょう。
11/14 (木)	米粉パン 蔵王町産さといものコロッケ (パックスソース) キャベツのサラダ 松島産かぼちゃのポタージュ 牛乳	今週一週間は、「地場産物活用週間」として、松島産や宮城県産の食材がた くさん登場します。今日の地場産物は、松島産かぼちゃ、蔵王町産さといも、 宮城県産パン用小麦粉と米粉、宮城県産牛乳です。 今日のポタージュに使われているかぼちゃペーストは、町内の北小泉地区で とれた“ほっとけ栗たん”という種類のかぼちゃです。また、コロッケには、県南 部の蔵王町でとれたさといもが使われています。今日もおいしい地場産物が 味わえる給食です。よくかんで、よく味わって食べましょう。
11/15 (金)	ごはん 気仙沼産もうかざめのみそ焼き 宮城県産大豆の磯煮 松島産はくさい入り豚汁 牛乳	今日までの一週間は、「地場産物活用週間」として、松島産や宮城県産の食 材が特にたくさん登場してきました。最終日の今日の地場産物は、松島産に んじん、松島産はくさい、松島産ねぎ、松島産ごはん、気仙沼産もうかざめ、 宮城県産豚肉、宮城県産大豆、宮城県産牛乳です。 気仙沼産もうかざめは、脂肪分が少なくてあっさりした味が特徴です。今日の 給食では、仙台みそに漬け込んだものを焼きました。また、煮物に使っている 松島産はくさいは、全国第2位の産地となっています。これからの給食でも、地 場産物をできるだけたくさん使っていきますが、給食以外の食事でも地場産 物を積極的に食べて、みんなで生産者さんを応援していきましょう。