

# 令和5年度 2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 こんだてめい	一口メモ ひとくち
1/29 (月)	ごはん ビビンバ炒め トックスープ 焼きプリンタルト 牛乳	今日の地場産物は、松島産ごはん、松島産白菜、松島産ねぎ、豚肉、牛乳です。 今日は、全国学校給食週間にちなんで、「東北六県&世界の汁物・煮物、味めぐり」と題して、東北および世界各地の料理が登場します。今日は、韓国の「トックスープ」です。トックとは、米から作られるもちのことで、韓国では、ゆでたり、炒めたり、蒸したりして、おかずとして食べたり、甘い味つけにして、おやつとして食べたりするそうです。給食では、薄く切ったものをスープに入れました。日本のおもちに似ているトックをよく味わって食べましょう。
1/30 (火)	背割りコッペパン ロングウイナー コーンと枝豆のソテー 白菜のシチュー 牛乳	今日の地場産物は、松島産白菜、パン用小麦粉、牛乳です。 一口メモは「白菜」についてのお話です。白菜は、冬が旬の野菜です。かぜなどの感染症を予防するのに効果がある“ビタミンC”や、とりすぎた塩分を排出する働きのある“カリウム”という栄養が多く含まれています。今日の給食に使われているのは、松島でとれた、新鮮でおいしい白菜です。地元のおいしい食材を、しっかり味わって食べましょう。
1/31 (水)	ごはん さばのたつた揚げ わかめともやしのあえもの ざくざく 牛乳	今日の地場産物は、松島産ごはん、松島産だいこん、牛乳です。 今日は、全国学校給食週間にちなんで、「東北六県&世界の汁物・煮物、味めぐり」と題して、東北および世界各地の料理が登場してきました。最終日の今日は、福島県の「ざくざく」です。別名「ざくざく煮」や「ざくざく汁」とも呼ばれ、江戸時代から食べられている郷土料理です。「ざくざく」とは、食材をざくざくと角切りにした汁物という意味があり、お祝い事の時は材料の数を奇数に、お悔やみの時は偶数にするという決まりもあるそうです。
2/1 (木)	ミルクパン オムレットマトソース じゃがいものカレーソテー キャベツとウイナーのスープ 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「トマト」についてのお話です。トマトには、病気の予防に効果のある“ビタミンC”や、細胞を若々しく保ってくれる働きのある“リコピン”という成分が含まれています。給食では、町内にある、サンフレッシュ松島さんで作られた、新鮮でおいしいトマトを使っています。おいしくて栄養たっぷりのトマトを、よく味わって食べましょう。
2/2 (金)	ごはん いわしの磯辺揚げ まめまめサラダ せり鍋風鶏だんご汁 牛乳	今日の地場産物は、松島産ごはん、松島産はくさい、牛乳です。 一口メモは「節分」についてのお話です。明日、2月3日は、節分です。節分は、冬から春になる季節の変わり目のことで、2月4日は“立春”といって、春の始まりの日になります。節分には、いわしの頭を玄関に飾ったり、豆をまいたりして、悪い気を払い健康に過ごせるように願う風習があります。給食でも、栄養たっぷりのいわしや豆を使った料理を食べて、みんなが元気に過ごせるようにしましょう。

# 令和5年度 2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 こんだてめい	一口メモ ひとくち
2/5 (月)	ごはん マーボー豆腐 蒸しささかまぼこ ブロッコリーのおかかあえ 牛乳	今日の地場産物は、松島産ごはん、松島産ねぎ、豚肉、ささかまぼこ、牛乳です。 一口メモは「ささかまぼこ」についてのお話しです。ささかまぼこは宮城県の特産品で、今日の給食に使っているのは、石巻市で作られたものです。魚を原料にしているので、丈夫な筋肉を作るのに必要な“たんぱく質”が多く含まれています。おいしくて栄養たっぷりの地元の食材をよく味わって食べましょう。
2/6 (火)	米粉パン チーズはんぺんフライ ソース焼きそば パイタン野菜スープ 牛乳	今日の地場産物は、松島産ねぎ、豚肉、なると、パン用小麦粉と米粉、牛乳です。 一口メモは「米粉パン」についてのお話しです。給食の米粉パンには、宮城県産のひとめぼれを粉にしたものを使っています。よくかみしめて食べると、ごはんのような、あまみを感じることができます。しっかりかんで、お米の味をよく味わって食べましょう。
2/7 (水)	ごはん あぶらふ井の具 キャベツの梅あえ 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、松島産だいこん、たまご、牛乳です。 一口メモは「あぶらふ」についてのお話しです。あぶらふは、宮城県北部にある、登米市の特産品です。小麦粉から作られる「ふ」を油で揚げたもので、肉や魚が手に入りやすかった時代に、貴重なたんぱく源として食べていました。今日の給食は、野菜と一緒に煮て、たまごでとじた、あぶらふ井の具です。ごはんと一緒に味わって食べてください。
2/8 (木)	食パン 大豆ミートソースの具 クラムチャウダー 青りんごゼリー 牛乳	今日の地場産物は、豚肉、パン用小麦粉、牛乳です。 一口メモは「あさり」についてのお話しです。クラムチャウダーにはあさりという貝が入っています。あさりには、健康な血液をつくるのに必要な「鉄分」という栄養がたくさん含まれています。鉄分が不足すると、体内の酸素が足りなくなって疲れやすくなり、元気が活動することができなくなってしまいます。成長期のみなさんに大切な栄養ですので、しっかり食べるようにしましょう。
2/9 (金)	ごはん さんまのかんろ煮 くきわかめの五目炒め にらたま汁 牛乳	今日の地場産物は、松島産ごはん、豚肉、さつま揚げ、たまご、牛乳です。 一口メモは「くきわかめ」についてのお話しです。くきわかめは、その名前の通り、わかめのくきの部分を細く切ったものです。普通のわかめはやわらかい食感ですが、くきわかめは、コリコリとした食感が特徴です。おなかの調子をととのえてくれる“食物せんい”という栄養がたくさん含まれています。しっかりよくかんで食べましょう。