

令和8年度 6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
6/22 (月)	ごはん とうふバーグのきのこあんかけ ちくぜん煮 だいこんと油揚げのみそ汁	今日の地場産物は、松島産ごはん、牛乳です。 一口メモは「筑前煮」についてのお話です。筑前とは、現在の福岡県の一部を指す昔の名前で、その地方の郷土料理が筑前煮です。鶏肉と根菜類を炒めてから煮込む料理で、福岡県では、寄せ集めるという意味の言葉から「がめ煮」とも呼ぶそうです。その名前のとおり、いろいろな食材を合わせて作っていますので、それぞれの食材の味やうまみ、食感をよく味わって食べましょう。
6/23 (火)	背割り減塩ソフトパン チリコンカン アスパラガスとコーンのソテー ポトフ 牛乳	今日の地場産物は、松島産たまねぎ、豚肉、パン用小麦粉、牛乳です。 一口メモは「チリコンカン」についてのお話です。チリコンカンは、アメリカの南部で生まれた料理で、挽肉とたまねぎ、トマト、豆を、チリという香辛料と一緒に炒め合わせて作るのが特徴です。アメリカでは、スポーツ観戦の時に欠かせない料理で、「国民食」と呼ばれるくらい親しまれているそうです。たんぱく質、食物せんいなどがとれる、栄養満点の料理です。パンにははんで“チリドック”として食べると、さらにおいしいですよ。
6/24 (水)	ごはん 気仙沼産もうかざめのねぎソース もやしと昆布の炒り煮 塩ちゃんこ汁 牛乳	今日の地場産物は、松島産ごはん、もうかざめ、牛乳です。 一口メモは「気仙沼産もうかざめ」についてのお話です。気仙沼産もうかざめは、これまで、給食に何度か登場してきたので、覚えた人も多いかもしれません。肉や他の魚類と同じように、丈夫な筋肉や骨を作るのに必要なたんぱく質が多く含まれていますが、もうかざめは、脂肪分が少なくヘルシーなのが特徴です。よくかんで、よく味わって食べましょう。
6/25 (木)	ココアパン ちゃんぽんめん くきわかめの五目炒め 冷凍パイ 牛乳	今日の地場産物は、松島産たまねぎ、豚肉、パン用小麦粉、牛乳です。 一口メモは「くきわかめ」についてのお話です。くきわかめには、おなかの調子をととのえてくれる“食物せんい”や、丈夫な骨や歯を作るために必要な“カルシウム”などの栄養がたくさん含まれています。これらの栄養を体にしっかりと吸収させるためには、よくかんで食べることが重要です。一口30回かむことを意識して食べるようにしましょう。
6/26 (金)	ごはん あじのしょうゆこうじ焼き キャベツときぬ揚げのカレー炒め せんべい汁 牛乳	今日の地場産物は、松島産ごはん、松島産たまねぎ、豚肉、牛乳です。 一口メモは「あじ」についてのお話です。あじには、DHA や EPA という、体に良い作用がある油が多く含まれています。これらは、血液をさらさらにして血管がつまる病気を防いだり、脳の神経に働いて老化を予防し、記憶力を高めたりする働きがあります。今日の給食では、“しょうゆこうじ”という調味料につけ込んだあじを焼きました。魚が苦手な人は少しずつでも良いので、食べてみましょう。