

令和8年度 6月 給食一口メモ⑤

《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>
6/29 (月)	ごはん おろしソースハンバーグ ひじきの炒り煮 キャベツのみそ汁 牛乳 <small>ぎゅうにゅう</small>	今日の地場産物は、松島産ごはん、ちくわ、牛乳です。 一口メモは「ひじき」についてのお話しです。ひじきは、海藻類のひとつで、お腹の調子を整えてくれる“食物せんい”や、丈夫な骨や歯をつくるのに必要な“カルシウム”などの栄養がたくさん含まれています。ビタミンCやたんぱく質、脂質と一緒に食べると、栄養素の吸収率がアップするので、いろいろな食品をまんべんなく食べるようにしましょう。
6/30 (火)	減塩ソフトパン たらのトマトソースかけ ニョッキのクリーム煮 ジュリアンスープ 牛乳 <small>ぎゅうにゅう</small>	今日の地場産物は、松島産たまねぎ、米粉、パン用小麦粉、牛乳です。 一口メモは「ニョッキ」についてのお話しです。ニョッキとは、じゃがいもと小麦粉を練り合わせて作る、イタリア発祥のパスタの一種です。イタリアでは、木曜日にニョッキを食べる伝統的な習慣があり、トマト味やクリーム味など、さまざまな味付けで楽しむそうです。もちもちとした食感が特徴ですので、よくかんで、しっかり味わって食べましょう。

松島町学校給食センター