

令和5年度 10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
10/2 (月)	ごはん チンジャオロースー ワントンスープ なし梨 ぎゅうにゅう牛乳	今日の地場産物は、松島産ごはん、松島産ねぎ、豚肉、パプリカ、牛乳です。 一口メモは「チンジャオロースー」についてのお話です。チンジャオロースーは、中華料理のひとつで、名前ですんなり料理かをあらわしています。「チンジャオ」はピーマン、「ロー」は肉、「スー」は細切り、という意味があり、合わせて「ピーマンと肉の細切り炒め」となります。ピーマンやパプリカには、ビタミンAやCがたくさん含まれています。苦手な人は、少しずつでもよいので食べるようにしましょう。
10/3 (火)	バターロール かぼちやとさつまいものコロケツ ツナごぼうサラダ キャベツとウインナーのスープ ぎゅうにゅう牛乳	今日の地場産物は、松島産じゃがいも、パン用小麦粉、牛乳です。 一口メモは「かぼちや」についてのお話です。かぼちやが多く収穫されるのは夏ですが、おいしく食べられるのは秋と言われています。理由は、夏に収穫されたかぼちやを保存しておく、水分が適度に抜けて、甘みが増しておいしくなるからです。かぼちやには、かぜの予防に効果がある、ビタミンAがたくさん含まれています。かぜをひきやすい季節が近づいてきていますので、予防のためにもしっかり食べましょう。
10/4 (水)	ごはん ほっけのレモン焼き こんぶごもくいた昆布の五目炒め かきたま汁 ぎゅうにゅう牛乳	今日の地場産物は、松島産ごはん、豚肉、たまご、牛乳です。 一口メモは、「昆布」についてのお話です。昆布には、鉄分やカルシウムなどのミネラルがたくさん含まれています。これらの栄養は、健康な血液をつくったり、丈夫な骨や筋肉をつくったりするのに役立ちます。成長期のみなさんに必要な栄養ですので、しっかり食べるようにしましょう。
10/5 (木)	ソフトパン とりにく鶏肉とマカロニのカレークリームソテー ミネストローネ ぶどうゼリー ぎゅうにゅう牛乳	今日の地場産物は、松島産じゃがいも、松島産トマト、パン用小麦粉、牛乳です。 一口メモは、「ミネストローネ」についてのお話です。ミネストローネは、イタリアの家庭料理のひとつで、たくさんの材料を使って作る煮込み料理のことです。トマトや野菜、豆などを入れるのが特徴で、この料理ひとつで、いろいろな栄養がしっかりとれます。今日は、松島産のトマトが入っていますので、特によく味わって食べてください。
10/6 (金)	まいたけごはん こまつな小松菜のナムル みやぎに宮城のいも煮 ぎゅうにゅう牛乳 (中のみ)厚焼きたまご	今日の地場産物は、松島産ごはん、松島産ねぎ、豚肉、牛乳です。 一口メモは、「いも煮」についてのお話です。いも煮は、主に東北地方で食べられている料理で、地域によって使う材料や味付けに特徴があります。宮城県のいも煮は、豚肉や里いも、白菜などを使い、みそ味で仕上げるのが特徴です。その土地でとれた旬の食材を使うのは、どの地域にも共通しています。季節の味をよく味わって食べましょう。

令和5年度 10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
10/9 (月)	スポーツの日 ひ	
10/10 (火)	まる 丸パン ハンバーグきのこソース コールスローサラダ パスタスープ ぎゅうにゅう 牛乳	きょう じばさん ぶつ まつしまさん 今日の地場産物は、松島産じゃがいも、パン用小麦粉、牛乳です。 ひとくち 一口メモは、「コールスローサラダ」についてのお話しです。コールスローサラダとは、こま かく 切ったキャベツを つか 使ったサラダのことです。こま かく 切ることで味がなじみやすく、よりおいしく食べられます。キャベツには、あ 荒れた胃の 表面を ととのえる 働きのある ビタミンU という えいよう 栄養が含まれています。自分の健康のために、しっかり食べましょう。
10/11 (水)	ごはん あじの塩こうじ焼き キャベツと厚揚げのみそ炒め じゃがいものみそ汁 ぎゅうにゅう 牛乳	きょう じばさん ぶつ まつしまさん 今日の地場産物は、松島産ごはん、松島産じゃがいも、豚肉、わかめ、牛乳です。 ひとくち 一口メモは、「じゃがいも」についてのお話しです。今日のじゃがいもは、ちやうない 幡谷地区でとれたものです。じゃがいもは、たね もを植えてから3ヶ月ほどで収穫できるそうです。で使っているのは、「男爵」や「きたあかり」という ひんしゅ 品種で、ほくほくとした しょつかん とくちよう 食感が特徴です。地元の味をよく あじ た 味わって食べましょう。
10/12 (木)	とうにゅうしょく 豆乳食パン いちごジャム とりにく まめ に 鶏肉と豆のトマト煮 やさい 野菜たまごスープ ぎゅうにゅう 牛乳	きょう じばさん ぶつ まつしまさん 今日の地場産物は、松島産トマト、パン用小麦粉、たまご、牛乳です。 ひとくち 一口メモは、「トマト」についてのお話しです。トマトには、からだ さいぼう のす みずみに行き渡って、調子をととのえてくれる 働きのある “ビタミン” がたくさん 含まれています。おいしくて 栄養 たっぷり の松島産トマトをよく あじ た 味わって食べましょう。
10/13 (金)	ごはん わかめふりかけ はるま 春巻き とうふ ちゅうかに 豆腐の中華煮 りんご ぎゅうにゅう 牛乳	きょう じばさん ぶつ まつしまさん 今日の地場産物は、松島産ごはん、豚肉、牛乳です。 ひとくち 一口メモは、「りんご」についてのお話しです。西洋のことわざで、「りんご1コで医者いらず」という言葉があります。これは、「りんごには、とても 栄養があるので、毎日1コ食べれば 医者にかからずにすむ」という 意味があります。りんごは、実と皮の間のところに特に 栄養 が含まれていますので、皮ごと食べるのがおすすめです。よくかんで、よく味わって食べましょう。

令和5年度 10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 こんだてめい	一口メモ ひとくち
10/16 (月)	ごはん 中華そばろ きゅうりのおかかあえ チンゲンサイとたまごのスープ 牛乳	今日の地場産物は、松島産ごはん、松島産ねぎ、豚肉、たまご、牛乳です。 一口メモは、「おかかあえ」についてのお話です。おかかあえには、かつお節を使っています。かつお節には、うまみ成分の「イノシン酸」がたくさん含まれているので、おいしだしがとれるのです。おかかあえは、かつお節をそのまま食べるので、うまみ成分をしっかりと味わうことができます。よくかんで、うまみをしっかりと味わって食べましょう。
10/17 (火)	ソフトパン 鶏肉のたつた揚げ キャベツのサラダ パンプキンシチュー 牛乳	今日の地場産物は、パン用小麦粉、牛乳です。 一口メモは、「かぼちや」についてのお話です。かぼちやは、緑黄色野菜と呼ばれる仲間、緑色や黄色、赤色などの色が濃い野菜のことです。かぜなどを予防する働きのある「カロテン」という栄養がたくさん含まれています。かぼちやの他に、にんじん、ピーマン、ほうれん草なども同じ仲間です。自分の健康のために、積極的に食べましょう。
10/18 (水)	ごはん さばのみそ焼き 切り干し大根のピリ辛炒め さつま汁 牛乳	今日の地場産物は、松島産ごはん、松島産ねぎ、ささかまぼこ、豚肉、牛乳です。 一口メモは、「さば」についてのお話です。さばには、DHAという、体に良い油がたくさん含まれています。DHAは、脳や神経の働きを助け、脳みそを活発に動かしてくれる働きがあり、記憶力アップの手助けをしてくれます。脳を元気に保つためにも、苦手な人は少しずつでも良いので、しっかりと食べるようにしましょう。
10/19 (木)	米粉パン チーズオムレツ ブロッコリーとカリフラワーのサラダ ポークビーンズ 牛乳	今日の地場産物は、松島産トマト、パン用小麦粉と米粉、豚肉、牛乳です。 一口メモは、「ブロッコリー」についてのお話です。ブロッコリーには、体の調子をととのえてくれる働きのある、ビタミンCという栄養がたくさん含まれています。かぜなどの病気を予防するのに、とても大切な栄養です。自分の健康のために、できるだけすききらいしないで食べるようにしましょう。
10/20 (金)	ごはん 里いもと厚揚げのそぼろ煮 宮城県産パプリカの塩昆布炒め (幼小)ミニ洋梨ゼリー (中)ぶどうゼリー 牛乳	今日の地場産物は、松島産ごはん、パプリカ、豚肉、牛乳です。 一口メモは、「パプリカ」についてのお話です。今日のパプリカは、宮城県北部にある、栗原市で作られたものです。栗原市や石巻市、登米市には、パプリカを作るとても大きなハウスがあり、宮城県産のパプリカは、生産量が日本一なのです。宮城県のパプリカは、甘みがあってみずみずしいのが特徴です。おいしい地場産物をよく味わって食べましょう。