

# 令和8年度 5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
5/4 (月)	みどりの日	
5/5 (火)	こどもの日	
5/6 (水)	振り替え 振替休日	
5/7 (木)	ミルクパン きのこソースオムレツ コーンと枝豆のソテー ミネストローネ 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「きのこ類」についてのお話です。今日のオムレツのソースには、ぶなしめじ、えのきたけ、マッシュルームという3種類のきのこ類が使われています。きのこ類には、“食物せんい”という栄養がたくさん含まれていて、おなかの調子をととのえてくれたり、糖質の吸収をゆるやかにして、脂肪を体につきにくくして、太り過ぎを予防したりする働きがあります。食物せんいは、消化されにくいので、特によくかんで食べることが大切です。
5/8 (金)	ごはん 仙台あおばぎょうざ 春野菜のおかかあえ カレーはっと汁 牛乳	今日の地場産物は、松島産ごはん、牛乳です。一口メモは「仙台あおばぎょうざ」についてのお話です。仙台あおばぎょうざの特徴は、皮と具に、仙台雪菜という伝統野菜が使われているところです。特に皮には、すりつぶした雪菜がねりこまれていて、緑色をしており、杜の都・仙台をイメージして作られています。今日の給食は、あおばぎょうざの他に、旬の野菜であるアスパラガスなどを使ったおかかあえと、宮城県北部にある登米市の郷土料理をカレー味で仕上げた“カレーはっと汁”です。旬の味やふるさとの味を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