

令和8年度 5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
5/11 (月)	ごはん とうふの中華煮 えびしゅうまい(中学校) くきわかめのきんぴら サイダー風ゼリー 牛乳	今日の地場産物は、松島産ごはん、豚肉、ちくわ、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”がたくさん含まれています。これらの栄養を体内にしっかり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。
5/12 (火)	食パン ミートソースサンドの具 ブロッコリーサラダ コーンシチュー 牛乳	今日の地場産物は、豚肉、パプリカ、パン用小麦粉、牛乳です。 一口メモは「野菜類」についてのお話です。野菜類は、色の濃い“緑黄色野菜”と、色の薄い“その他の野菜”に分けられます。今日の給食の緑黄色野菜は、にんじん、トマト、ブロッコリーで、目の健康に良い、ビタミンA という栄養がたくさん含まれています。その他の野菜の仲間には、たまねぎ、グリーンピース、きゅうり、黄パプリカ、とうもろこしで、かぜを予防したり、おなかの調子をととのえたりする働きがあります。どちらも大切な働きがありますので、苦手なものは少しずつでも良いので、いろいろな野菜を食べるようにしましょう。
5/13 (水)	ごはん 五目厚焼きたまご さといものそぼろ煮 あぶらふのみそ汁 牛乳	今日の地場産物は、松島産ごはん、豚肉、あぶらふ、牛乳です。 一口メモは「あぶらふ」についてのお話です。あぶらふとは、小麦粉から作られる“グルテン”というたんぱく質を油で揚げたものです。宮城県北部の登米市の地場産物で、煮物や汁物に入れたり、たまごでとじて“あぶらふ丼”にしたりして親しまれています。“ふ”は、肉や魚と同じようにたんぱく質が豊富な食べ物です。丈夫な体をつくるためにも、好き嫌いしないで食べましょう。
5/14 (木)	横割り丸パン てり焼きソースハンバーグ キャベツのバターしょうゆ炒め カレーポトフ 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「バランスよく食べること」についてのお話です。「バランス良く」とは、肉や野菜、パンや牛乳などを、好き嫌いしないで食べることです。食べ物には、それぞれ違った働きがあるため、肉だけ、野菜だけといった食べ方では栄養が不足し、健康を維持できません。成長期のみなさんは、健康で丈夫な体をつくれるように、いろいろな働きの食べ物をしっかり食べましょう。
5/15 (金)	ごはん 気仙沼産もうかざめのチリソース 切干しだいこんの炒り煮 にらたま汁 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。宮城県北部にある気仙沼市では、昔から、さめの加工技術が発達していて、ふかひれの産地として世界的にも有名です。最近では、ふかひれをとったさめ肉を、おいしく加工して食べる機会も増えてきました。今日の給食では、揚げたさめ肉に、ほどよい辛さのチリソースをかけました。宮城の味をしっかりと味わって食べましょう。