

令和8年度 9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
9/7 (月)	ごはん 大豆ミートのマーボーどうふ ささかまぼこのしょうがじょうゆかけ ツナごぼうサラダ 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、ささかまぼこ、牛乳です。 一口メモは「ごはん」についてのお話です。ごはんは、体を動かすエネルギーのもとになる食べ物です。エネルギーが足りないと、運動してもすぐに疲れてしまったり、脳のエネルギーが不足して、授業に集中できなくなったりすることもあります。さらに、肉や魚、大豆や野菜などには、ごはんの栄養をエネルギーに換えるお手伝いをしてくれる働きがあるので、ごはんといろいろな食べ物を組み合わせて食べることが大切です。
9/8 (火)	横割り丸パン けせんぬまさん 気仙沼産もうかざめのトマトカレーソース ブロッコリーサラダ マカロニシチュー ぎゅうにゅう 牛乳	今日の地場産物は、松島産たまねぎ、松島産じゃがいも、もうかざめ、パン用小麦粉、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。給食ではすっかりおなじみになった“もうかざめ”は、宮城県の北部にある気仙沼市で加工されています。中華料理によく使われるふかひれをとった後のさめ肉を、おいしく食べられるように加工してあり、たんぱく質や鉄分、そして、DHA という体に良いあぶらが含まれています。今日の給食では、揚げたさめ肉に、トマトの酸味とカレーの風味がきいた洋風のソースをかけました。パンにはさんで、さめバーガーにして食べてみましょう。
9/9 (水)	ごはん いかのみりんしょうゆ焼き あぶらふと根菜の煮物 さつま汁 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、あぶらふ、牛乳です。 一口メモは「よくかんで食べること」についてのお話です。あごをしっかり動かしてよくかんで食べると、飲み込みやすくなるだけでなく、あごが強くなる、脳の働きが良くなる、むし歯を予防する、といった良いことがあります。今日の給食には、特によくかんで食べてほしい、いかやごぼう、れんこん、こんにやくといった食材が使われています。よくかむ時の合い言葉は、「一口30回」です。意識してよくかんで食べましょう。
9/10 (木)	せわ げんえん 背割り減塩ソフトパン ロングウインナー きのこスパゲッティ やさい 野菜たまごスープ ぎゅうにゅう 牛乳	今日の地場産物は、松島産たまねぎ、パプリカ、たまご、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。今日のスパゲッティには、エリンギ、ぶなしめじ、えのきたけという3種類のきのこを使っています。これらのきのこ類には、おなかの調子をととのえてくれる働きがある「食物せんい」という栄養がたくさん含まれています。きのこ類は、よくかんで食べることで、消化・吸収が良くなります。栄養をしっかり体に取り込むために、意識して、よくかんで食べましょう。
9/11 (金)	ごはん ポーク&チキンカレー まめまめサラダ 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、松島産たまねぎ、松島産じゃがいも、豚肉、牛乳です。 一口メモは「大豆」についてのお話です。今日のサラダに使われている大豆には、肉や魚と同じように、筋肉や骨を作るのに必要な栄養である“たんぱく質”が多く含まれています。肉と違うところは、脂肪分が少なくヘルシーな点です。肉だけでなく、大豆のたんぱく質も積極的に食べて、健康な体を作りましょう。