

令和8年度 9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
9/14 (月)	ごはん とりごぼうバーグ キャベツのごま炒め わかめ入りかきたま汁 ぎゅうにゅう 牛乳	きょう じばさん ぶつ まつしまさん まつしまさん まつしまさん 今日の地場産物は、松島産ごはん、松島産たまねぎ、松島産ねぎ、 たまご ぎゅうにゅう 卵、わかめ、牛乳です。 ひとくち 一口メモは「キャベツ」についてのお話しです。キャベツには、胃の調 うし はたら けい ふく 子をととのえる働きのある“ビタミンU”や“ビタミンK”が含まれていま す。体が疲れている時は、内臓も疲れていることが考えられるので、 からだ つか とき ないぞう つか かんが 生野菜のサラダより、消化の良い炒め物やスープなど、加熱した料理 がおすすめです。栄養 たっぷりの料理をよくかんで食べましょう。
9/15 (火)	ミルクパン みそラーメン かぼちゃコロッケ ぎょうさん 蔵王産ヨーグルトのフルーツミックス ぎゅうにゅう 牛乳	きょう じばさん ぶつ まつしまさん ぶたにく よう こむぎこ ぎゅうにゅう 今日の地場産物は、松島産ねぎ、豚肉、ヨーグルト、パン用小麦粉、牛乳 です。 ひとくち 一口メモは「かぼちゃ」についてのお話しです。かぼちゃは、色の濃い野菜 の仲間、“緑黄色野菜”のひとつで、皮膚や粘膜を強くする働きのある、“ビ なまやさい しょうか よ もの かねつ りょうり タミンE”や“ビタミンA”が多く含まれています。紫外線から肌を守ってくれ る他、粘膜を強くすることでかぜの予防に効果があります。今日のコロッケ ほか ねんまく つよ しょうか こうか きょう のように、油と一緒に食べると吸収が良くなります。自分の健康のために、 あぶら いっしょ た きゅうしゅう よ じぶん けんこう 好ききらいせずに食べましょう。
9/16 (水)	ごはん さばのレモン風味 くきわかめの五目炒め かつおだしの米めん汁 ぎゅうにゅう 牛乳	きょう じばさん ぶつ まつしまさん ぶたにく こめこ ぎゅうにゅう 今日の地場産物は、松島産ごはん、豚肉、なると、米粉めん、牛乳です。 ひとくち すいさん ひ はな みやぎけん けんない 一口メモは「みやぎ水産の日」についてのお話しです。宮城県では、県内で とれるおいしい水産物やその加工品について知って、たくさん食べてもら うために、毎月第3水曜日を「みやぎ水産の日」としてPRしています。松島 まいつきだい すいようび すいさん ひ びーあーる まつしま 町の給食でも、第3水曜日の前後に、水産物や加工品を積極的に使って まち きゅうしよく だい すいようび ぜんご かいこうひん せつぎくでき つか います。今日の水産物は、「さば」、「くきわかめ」、「さつま揚げ」、「なると」 きょう すいさんぶつ しょう するもの うみ さち わしよく と、「かつお節」でだしをとった汁物です。おいしい海の幸、そして、和食の 基本であるだしのうまみをよく味わって食べましょう。
9/17 (木)	げんえん 減塩ソフトパン りんごジャム(中学校) きのこソースオムレツ ごまマヨポテトサラダ ミネストローネ ぎゅうにゅう 牛乳	きょう じばさん ぶつ まつしまさん まつしまさん よう こむぎこ 今日の地場産物は、松島産たまねぎ、松島産じゃがいも、パン用小麦粉、 ぎゅうにゅう 牛乳です。 ひとくち 一口メモは「ミネストローネ」についてのお話しです。ミネストローネは、イタリ アのかてい りょうり にほん しる た りょうり アの家庭料理のひとつで、日本のみそ汁のようによく食べられている料理 です。本来、野菜や豆などたくさんの具材が入ったスープのことを指すの で、トマト味とは限らないのですが、トマトを入れることで、だしのかわりにな り、うまみが増しておいしくなります。トマトのうまみをよく味わって食べましょ う。
9/18 (金)	しんじん たいかい おうえん こんだて 《新人大会応援献立》 ごはん みそだれ勝つレツ れんこんとツナのサラダ こまつな しる 小松菜のみそ汁 レモンソーダゼリー(中学校) ぎゅうにゅう 牛乳	きょう じばさん ぶつ まつしまさん まつしまさん まつしまさん ぎゅう 今日の地場産物は、松島産ごはん、松島産ねぎ、松島産じゃがいも、牛 乳です。 きょう こんだて らいしゅおこな せんだい きたちく しんじんだいかい おうえん こんだて しあ 今日の献立は、来週行われる、仙台北地区新人大会の応援献立で、試 い のぞ まつちゅうせい しょうり ねが 合に臨む松中生の勝利を願った「カツレツ」です。カツレツは、とんかつより うす にく りょうり すこ かん も薄い肉を、カリッと揚げた料理です。少しかたいと感じるかもしれませんが、 あごをしかり動かしてよくかんで食べることであごが強くなり、それが全 んしん きんりよく つよ じつりよく はつき 身の筋力を強くすることにつながります。実力を発揮するためには、肉だけ でなく、野菜やごはんをバランス良く食べることも大切です。応援する中学 くせい しょうがくせい ようちえん た げんき かつどう 生や小学生、幼稚園のみなさんも、しっかり食べて、元気に活動できるよう にしましょう。