

令和8年度 9月 給食一口メモ⑤

《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
9/28 (月)	ごはん 中華そば 昆布の炒り煮 米粉ワントンのみそスープ 牛乳	今日の地場産物は、松島産ごはん、松島産たまねぎ、松島産ねぎ、豚肉、パプリカ、米粉ワントン、牛乳です。 一口メモは「パプリカ」についてのお話です。今日の中華そばに使用しているパプリカは、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、登米市などには、大きなパプリカハウスがあり、それらすべてを合わせた、宮城県産パプリカの生産量は日本一なのです！パプリカには、体の調子をととのえて、かぜなどを予防してくれる“ビタミンC”や“ビタミンA”が多く含まれています。栄養がしっかりと体に吸収されるように、よくかんで食べましょう。
9/29 (火)	食パン りんごジャム とり肉と豆のトマト煮 野菜スープ ヨーグルト 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、パン用小麦粉、牛乳です。 一口メモは「牛乳」についてのお話です。給食には毎日牛乳がついていますが、なぜだか考えたことがありますか？それは、牛乳には、“たんぱく質”や“カルシウム”、“ビタミン”など、成長期のみなさんに必要な栄養がバランス良く、たくさん含まれているからです。そのままの牛乳が苦手な人は、ヨーグルトやポタージュなどの料理を食べても良いです。自分が食べられるものを少しずつでも良いので、飲んだり食べたりするようにしましょう。
9/30 (水)	ごはん 赤魚の塩こうじ焼き かみかみナムル にらたま汁 ヨーグルト(中学校) 牛乳	今日の地場産物は、松島産ごはん、松島産たまねぎ、卵、牛乳です。 一口メモは「和食」についてのお話です。和食の特徴は、ごはん、汁物とおかずを組み合わせるところです。魚介類や海そう、野菜、とうふなどの大豆製品を、だしを使い、しょうゆやみそで味付けした献立は、脂肪分が少なく健康的で、長寿の理由とも考えられています。昔から日本で食べられてきた伝統的な献立を、よく味わって食べましょう。

松島町学校給食センター