

令和7年度 7月 給食一口メモ①

《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 <small>こんだてめい</small>	一口メモ <small>ひとくち</small>
6/30 (月)	ごはん 大豆ミートのマーボー豆腐 ささかまぼこのあまみそかけ ブロッコリーのおかか煮 牛乳	今日の地場産物は、松島産ごはん、豚肉、ささかまぼこ、牛乳です。一口メモは「大豆ミート」についてのお話です。今日のマーボー豆腐には、豚ひき肉の他に、大豆を原料にしてひき肉に似せて作った大豆ミートを使っています。「大豆ミート」は、肉に比べて脂肪分が少ないので、ヘルシーな食材として活用されています。また、豚肉や牛肉と比べて、生産される時の環境への負担が少ないため、SDGsの観点からも注目されている食材です。栄養豊富で地球にもやさしい食材をしっかりと味わって食べましょう。
7/1 (火)	減塩ソフトパン キャベツメンチカツ マカロニのクリーム煮 ジュリアンスープ 牛乳	今日の地場産物は、松島産たまねぎ、パン用小麦粉、牛乳です。一口メモは「キャベツ」についてのお話です。キャベツには、胃の調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、生野菜のサラダより、消化の良い、スープや煮物など、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るようにしましょう。
7/2 (水)	ごはん ぶりのてり焼き 切干しだいこんのキムチ炒め あぶらふのみそ汁 牛乳	今日の地場産物は、松島産ごはん、松島産じゃがいも、豚肉、あぶらふ、牛乳です。一口メモは「ぶり」についてのお話です。ぶりには、DHA という、体に良い油がたくさん含まれています。DHA は、脳や神経の働きを助け、脳みそを活発に動かしてくれる働きがあり、記憶力アップの手助けをしてくれます。脳を元気に保つためにも、苦手な人は少しずつでも良いので、食べるようにしましょう。
7/3 (木)	ミルクパン ピザ風ささかま コーンと枝豆のソテー ミートボールスープ 牛乳	今日の地場産物は、松島産たまねぎ、ささかまぼこ、パン用小麦粉、牛乳です。一口メモは「ささかまぼこ」についてのお話です。ささかまぼこは、宮城県の特産品のひとつで、松島町その他、塩竈市、石巻市、仙台市など、主に沿岸部の市町にあるかまぼこ工場で作られています。魚のすり身を原料としているため、魚と同じように、筋肉や骨を作るのに必要な「たんぱく質」が多く含まれています。栄養が体にしっかりと吸収されるように、よくかんで食べましょう。
7/4 (金)	ごはん 夏野菜カレー キャベツソテー フローズンヨーグルト 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、トマト、ズッキーニ、パプリカ、牛乳です。一口メモは「夏野菜」についてのお話です。夏が旬の野菜を「夏野菜」と呼びます。夏野菜には、体を元気に動かす手助けをしてくれる「ビタミン」や、「水分」がたっぷり含まれていて、熱くなった体を冷やす働きがあります。今日のカレーには、夏野菜である、トマト、なす、ズッキーニ、かぼちゃ、パプリカ、枝豆が使われています。エネルギーのもとになるごはんと一緒にしっかりと食べて、疲れた体を回復させましょう。