

令和5年度 11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 <small>こんだてめい</small>	一口メモ <small>ひとくち</small>
11/13 (月)	ごはん ささかまぼこの甘みそかけ <small>あま</small> 宮城県産大豆の磯煮 <small>いそに</small> 油ふ入りはつと汁 <small>あぶら</small> 牛乳 <small>ぎゅうにゅう</small>	今日から一週間は、地場産物活用週間です。松島町産の食材や、宮城県の特産品、郷土料理などが、特にたくさん登場します。今日の地場産物は、松島産ごはん、松島産ねぎ、石巻市産ささかまぼこ、宮城県産大豆、塩竈市産さつま揚げ、登米市産油ふ、宮城県産牛乳です。 はつと汁は登米地方の郷土料理です。小麦粉を水で練ったものをちぎって汁に入れたものを“はつと”と呼びます。地方によって、“ひつつみ”や“とつてなげ”と呼ぶところもあります。宮城県のおいしい郷土料理をよく味わって食べましょう。
11/14 (火)	米粉パン 松島産トマトのポークチャップ風 <small>ふう</small> 宮城県産米粉ワントンのスープ りんご <small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳	今週一週間は、地場産物活用週間として、松島町や宮城県産の食材が特にたくさん登場します。今日の地場産物は、松島産トマト、松島産ねぎ、宮城県産豚肉、宮城県産大豆、宮城県産米粉ワントン、宮城県産パン用小麦粉と米粉、宮城県産牛乳です。 おいしい米がたくさんとれる“米どころ”である宮城県では、米をごはんとして食べるだけでなく、米粉に加工して利用されています。今日の給食に使われている米粉パンや米粉ワントンにも、宮城県産のお米が使われています。どちらも、もっちりとした食感と、ごはんのような、ほのかなあまみが特徴です。よくかんで味わって食べましょう。
11/15 (水)	ごはん 宮城県産いわし入りハンバーグ 松島産キャベツの オイスターソース炒め <small>いため</small> 宮城県産たまごのスープ <small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳	今週一週間は、地場産物活用週間として、松島町や宮城県産の食材が特にたくさん登場します。今日の地場産物は、松島産ごはん、松島産キャベツ、松島産ねぎ、宮城県産いわし、宮城県産豚肉、宮城県産たまご、宮城県産牛乳です。 いわしは、小さくて、骨がやわらかいので、丸ごと加工することができます。今日のハンバーグには、骨ごと細かくしたいわしが入っているので、カルシウムなどの栄養をしっかりとることができます。栄養満点でおいしい、宮城県の食材をよく味わって食べましょう。
11/16 (木)	ソフトパン チキンナゲット きこのカレーソテー 松島産はくさいのシチュー <small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳	今週一週間は、地場産物活用週間として、松島町や宮城県産の食材が特にたくさん登場します。今日の地場産物は、松島産はくさい、松島産ねぎ、宮城県産パン用小麦粉、宮城県産牛乳です。 はくさいは、寒い季節が旬の野菜です。今年の夏は、とても暑く、生産者の方々は、品質の良い野菜を作るのにとても苦労したそうです。寒い季節が旬のはくさいも、暑い時期が長かったせいで、いつもよりも出荷が遅れていたようですが、ようやく出回ってきました。苦労して作ってくださった食材を、感謝していただきます。
11/17 (金)	ごはん 気仙沼産もうかざめのねぎソース 松島産キャベツの梅あえ 豚汁 <small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳	今週一週間は、地場産物活用週間として、松島町や宮城県産の食材が特にたくさん登場してきました。最終日の今日の地場産物は、松島産ごはん、松島産キャベツ、松島産ねぎ、松島産はくさい、気仙沼産もうかざめ、宮城県産豚肉、宮城県産牛乳です。 宮城県の北部の気仙沼市では、昔から、ふかひれを加工する技術が発達していました。その際にあまったさめの肉は、むかし捨てられていたのですが、最近では、加工技術が発達して、おいしく食べられるようになりました。限られた資源を有効に活用しており、SDGsにも貢献しているのです。

令和5年度 11月 給食一口メモ④

《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
11/20 (月)	ごはん あげぎょうざ(幼稚園・小学校) 中華ラビオリ(中学校) あさりと春雨の炒め物 小松菜のみそ汁 牛乳	今日の地場産物は、松島産ごはん、松島産キャベツ、松島産ねぎ、牛乳です。 一口メモは「あさり」についてのお話です。あさりには、健康な血液をつくるのに必要な栄養である“鉄分”がたくさん含まれています。鉄分が不足すると、体内に酸素を運ぶ役割が弱まるため、疲れやすくなり、元気に活動することができなくなってしまいます。しっかり食べるようにしましょう。
11/21 (火)	ミルクパン オムレツきのソース ブロッコリーサラダ ポトフ 牛乳	今日の地場産物は、松島産キャベツ、パン用小麦粉、牛乳です。 一口メモは「ブロッコリー」についてのお話です。ブロッコリーには、細胞のすみずみに行き渡って、細胞を元気にして体の調子をととのえてくれる働きのある、“ビタミンC”がたくさん含まれています。かぜなどを予防するのにもとても大切な栄養です。自分の健康のために、すききらいしないで食べるようにしましょう。
11/22 (水)	ごはん チキン&ポークカレー 松島産はくさいのサラダ ヨーグルト 牛乳	今日の地場産物は、松島産ごはん、松島産トマト、松島産はくさい、豚肉、牛乳です。 一口メモは「ヨーグルト」についてのお話です。ヨーグルトに含まれている乳酸菌には、おなかの調子をを整えてくれる働きや、病気に対抗する力を高めてくれる働きがあります。乳酸菌は、ヨーグルトの他に、同じように発酵させて作る「キムチ」や「納豆」などにも含まれています。いろいろな発酵食品を食べて、健康に過ごせるようにしましょう。
11/23 (木)	勤労感謝の日	
11/24 (金)	ごはん いわしの梅煮 昆布の炒め煮 三種だしのみそ汁 牛乳	今日の地場産物は、松島産ごはん、松島産ねぎ、牛乳です。 一口メモは「和食」についてのお話です。今日、11月24日は“和食の日”です。和食とは、ごはんを中心に肉や魚、野菜、海藻類、大豆製品などを使ったおかずを組み合わせた献立のことです。また、明治時代に日本人が発見した“うまみ”を生かした料理も特徴で、今日のみそ汁は、かつお節、さば節、煮干しでだしをとって、うまみたっぷりに仕上げました。健康的な和食を、よく味わって食べましょう。