

# 令和7年度 5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	一口メモ
5/19 (月)	ごはん 焼きさばのなんばん漬け キャベツと絹揚げのみそ炒め さつま汁 牛乳	今日の地場産物は、松島産ごはん、豚肉、牛乳です。 一口メモは「さば」についてのお話です。さばには、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、しっかり食べるようにしましょう。
5/20 (火)	背割りコッペパン チリコンカン ブロッコリーとカリフラワーのサラダ コーンポタージュ 牛乳	今日の地場産物は、松島産トマト、豚肉、パン用小麦粉、牛乳です。 一口メモは「チリコンカン」についてのお話です。チリコンカンは、アメリカの南部で生まれた料理で、挽肉とたまねぎ、トマト、豆を炒め合わせて作るのが特徴です。アメリカでは、スポーツ観戦の時などに欠かせない料理で、「国民食」と呼ばれるくらい親しまれているそうです。たんぱく質、ビタミン、食物せんいなどがとれる、栄養満点の料理です。パンにはさんで“チリドック”として食べると、さらにおいしいですよ。
5/21 (水)	たけのこごはん 五目厚焼きたまご ごまマヨごぼうサラダ 小松菜のみそ汁 牛乳	今日の地場産物は、松島産ごはん、牛乳です。 一口メモは「小松菜」についてのお話です。小松菜は、東京発祥の伝統野菜のひとつで、小松川地区で作られていたことからこの名前がつけました。緑黄色野菜のひとつで、ビタミンの他、野菜にはめずらしく、カルシウムや鉄分などが含まれている、栄養満点の野菜です。 自分の健康のために、できるだけ好き嫌いせずに食べましょう。
5/22 (木)	ミルクパン ソース焼きそば 中華きのこスープ ヨーグルト 牛乳	今日の地場産物は、豚肉、パン用小麦粉、牛乳です。 一口メモは「きのこ」についてのお話です。きのこには、ビタミンD という栄養がたくさん含まれています。ビタミンD は、カルシウムが体の中で働くのを助けてくれる役割があり、丈夫な骨や歯を作るためにも大切な栄養素です。骨や歯を丈夫にするために、カルシウムたっぷりの牛乳を飲むだけでなく、きのこも食べるようにしましょう。
5/23 (金)	ごはん ささかまぼこの南部揚げ 昆布の炒り煮 はっと汁 牛乳	今日の地場産物は、松島産ごはん、ささかまぼこ、あぶらふ、牛乳です。 一口メモは「はっと汁」についてのお話です。はっと汁は宮城県北部の登米市の郷土料理です。小麦粉を水で練った生地を、ちぎって汁に入れたものを“はっと”と呼びます。地方によって、“すいとん”、“ひつつみ”、“とってなげ”など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。