

令和7年度 9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
9/22 (月)	ごはん 発芽玄米ふりかけ コーンしゅうまい(中学校) あぶらふと根菜の煮物 おくずかけ 梨 牛乳	今日の地場産物は、松島産ごはん、松島産ねぎ、あぶらふ、うーめん、牛乳です。 一口メモは「おくずかけ」についてのお話しです。おくずかけは、宮城県の郷土料理で、野菜やうーめんを使った、とろみのある汁物です。春と秋のお彼岸や、夏のお盆の時期などに、季節の野菜や地元でとれる食材を使って作ります。9月20日から26日の「秋のお彼岸」にちなんだふるさとの味を、よく味わって食べましょう。
9/23 (火)	秋分の日	
9/24 (水)	〈仙台北地区新人大会応援献立〉 かつカレー(ごはん・とんかつ・五種豆と五穀のカレー) ブロッコリーサラダ シークワサーゼリー(中学校) 牛乳	今日の地場産物は、松島産ごはん、松島産じゃがいも、牛乳です。 今日の給食は、週末におこなわれる、仙台北地区新人大会にちなんだ応援献立です。スポーツをするためのエネルギー源となるごはんをしっかりと食べられる「カレー」と、ひとつでも多く勝ち進んで欲しいという願いをこめた「とんかつ」、他の栄養が働くためのビタミンCたっぷりの「ブロッコリーのサラダ」です。参加する生徒のみなさんはもちろん、応援する中学生、小学生、幼稚園のみなさんも元気に活動できるように、よくかんで、できるだけ残さず食べましょう。
9/25 (木)	ココアパン ちゃんぽんうどん キャベツのごま炒め ヨーグルト 牛乳	今日の地場産物は、松島産ねぎ、豚肉、なると、パン用小麦粉、牛乳です。 一口メモは「キャベツ」についてのお話しです。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、スープや炒め物など、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ましょう。
9/26 (金)	ごはん 焼きさばのレモン風味 小松菜と豚肉の炒め物 春雨スープ 牛乳	今日の地場産物は、松島産ごはん、松島産ねぎ、豚肉、牛乳です。 一口メモは「さば」についてのお話しです。さばには、DHA という、体に良いあぶら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。

松島町学校給食センター