

# 令和8年度 7月 給食一口メモ②

《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
7/6 (月)	ごはん 星のハンバーグ 切り干しだいこんの炒り煮 七夕米めん汁 星のパンゼリー 牛乳	今日の地場産物は、松島産ごはん、ちくわ、米粉めん、牛乳です。 今日は、七月七日の「七夕」にちなんだ献立です。七夕はもともと、豊作を祈るお祭りでしたが、奈良時代以降に、織り姫と彦星が一年に一度だけ会うという中国の伝説にちなんだ行事と合わさって広まりました。今日の給食では、星形のハンバーグやデザートと、天の川や七夕飾りに見立てた、せん切りの野菜や米粉めんが入っている汁物です。汁物には、星形の食品がいくつかかかれていますよ。七夕にちなんだ献立を、しっかり味わって食べましょう。
7/7 (火)	横割り丸パン フィッシュフライ ラウトウイユ コーンポタージュ 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、豚肉、ズッキーニ、なす、トマト、パプリカ、パン用小麦粉、牛乳です。 一口メモは「ラウトウイユ」についてのお話です。ラウトウイユは、フランスの郷土料理で、夏野菜の煮込み料理のことです。使っている夏野菜は、ズッキーニ、なす、トマト、パプリカなどで、宮城県産の野菜も多く使っています。ビタミンたっぷりの夏野菜をしっかり食べて、暑さに負けない体をつくりましょう！
7/8 (水)	ごはん 夏野菜カレー プレーンオムレツ ナタデココ入りフルーツミックス 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、トマト、なす、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、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。午後からも元気に活動できるように、エネルギーのもとになるごはんと一緒にしっかり食べましょう。
7/9 (木)	ココアパン 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、松島町のほか、塩竈市、石巻市、仙台市など、海に面した市や町にあるかまぼこ工場でも多く作られています。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吸収されるように、よくかんで食べましょう。
7/10 (金)	ごはん いわしのみそ煮 くきわかめの五目炒め にらたま汁 牛乳	今日の地場産物は、松島産ごはん、松島産たまねぎ、ちくわ、たまご、牛乳です。 一口メモは「バランス良く食べること」についてのお話です。「バランスよく」とは、肉や野菜、魚や海藻、ごはんや牛乳などを、かたよりなく、好ききらいしないで食べることです。食べ物には、それぞれ違った働きがあるので、肉だけ、野菜だけを食べても、栄養が不足してしまいます。いろいろな働きの食べ物をしっかり食べて、丈夫な体をつくりましょう。