

# 令和8年度 7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>
7/13 (月)	ごはん ささみ梅しそフライ 昆布と豚肉の炒り煮 みそけんちん汁 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「けんちん汁」についてのお話です。けんちん汁は、もともと、お寺の食事である“精進料理”として食べられていたもので、肉や魚などの動物性の食品を使わないのが特徴です。肉などを使わなくてもおいしく食べられる工夫として、だいこんやにんじん、いも類などをごま油で炒めて作ります。ごま油の風味と野菜のうまみや食感などを感じられるように、しっかりかんで、よく味わって食べましょう。
7/14 (火)	ミルクパン キッシュ キャベツのカレーソテー パスタスープ 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、パン用小麦粉、牛乳です。 一口メモは「キッシュ」についてのお話です。キッシュとは、フランスの伝統的な家庭料理のひとつで、パイ生地やタルト生地に、卵と生クリームを混ぜた液と、ベーコンや野菜、チーズなどの具を流し入れ、オーブンで焼いた料理です。給食のキッシュには、パイやタルトの生地はないのですが、野菜やチーズが入っています。パンやソテー、スープなどかわりばんこに、バランス良く食べましょう。
7/15 (水)	ごはん 気仙沼産もうかざめの バンバンジーソース あさり入り煮びたし たらつみれのすまし汁 牛乳	今日の地場産物は、松島産ごはん、もうかざめ、牛乳です。 一口メモは「みやぎ水産の日」についてのお話です。宮城県では、県内でとれるおいしい水産物やその加工品について知って、たくさん食べてもらうために、毎月第3水曜日を「みやぎ水産の日」としてPRしています。松島町の給食でも、第3水曜日に合わせて、水産物や加工品を使った給食を提供しています。今日は、「もうかざめ」、「あさり」、「たらつみれ」を使った給食です。これらには、丈夫な体をつくるために必要な“たんぱく質”や“鉄分”などの栄養が多く含まれています。自分の健康のために、しっかり食べましょう。
7/16 (木)	バターロールパン ペネボロネーゼ カラフル野菜のシチュー 小玉すいか 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、トマト、パプリカ、パン用小麦粉、牛乳です。 一口メモは「ポロネーゼ」についてのお話です。ポロネーゼは、イタリア発祥の pasta 料理で、挽肉をたくさん使っているのが特徴です。一緒に炒める“ペネ”は、ペン先の形をしているマカロニの一種です。そして今日は、夏休み前最後の給食です。暑さに負けずに元気に過ごすために、今日の給食はもちろん、夏休み中も、よくかんで、好ききらいしないでバランス良く食べるようにしましょう！
7/17 (金)	第1学期終業式(給食なし)	