

令和8年度 5月 給食一口メモ①

《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
4/27 (月)	ごはん チキンカレー キャベツとコーンのサラダ 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、牛乳です。 一口メモは「カレー」についてのお話です。給食では、だいたい月に1回、カレーの日があります。カレー好きの人が多く、カレーの残食はいつも、とても少なく、モリモリ食べていることがわかります。給食のカレーは、肉の他に、野菜を多めに使い、カレールウを2種類混ぜて作っています。さらに、幼稚園・小学校用は辛さひかえめで食べやすく、中学校用はルウを変えて、ピリ辛のちよっぴり大人の味に、と、二つの釜に分けて作っています。カレーとごはんはもちろん、サラダやヨーグルト、牛乳もバランス良く食べて、午後からも元気に活動できるようにしましょう。
4/28 (火)	ミルクパン 松島産トマトソースのオムレツ ジャーマンポテト ABCマカロニスープ 牛乳	今日の地場産物は、松島産トマト、パン用小麦粉、牛乳です。 一口メモは「松島産トマト」についてのお話です。オムレツのトマトソースに使われているトマトは、“サンフレッシュ松島”さんで作られたものです。ガラス張りのハウスで、太陽の光をたくさんあびて育てられたトマトは、ほどよい酸味で食べやすい味になるそうです。今日の給食ではトマトを煮込んで作ったソースを、オムレツにかけました。トマトは、煮込んだり炒めたりすることでうまみが増して、おいしく食べられます。身近なところで作られた地場産物をよく味わって食べましょう。
4/29 (水)	昭和の日	
4/30 (木)	減塩ソフトパン みそラーメン 揚げぎょうざ フルーツゼリーミックス 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「よくかんで食べること」についてのお話です。よくかんで食べると良いことがたくさんありますが、今日は、そのうちの三つを紹介します。一つ目は、よくかんで食べると、食べ物の栄養が体に取り込まれやすくなります。二つ目は、脳が刺激されて、活発に働いてくれます。三つ目は、だ液がたくさん出て、むし歯を予防してくれます。今日の給食は、やわらかい食べ物が多いですが、そんな日こそ、一口30回かむことを意識して食べましょう。
5/1 (金)	ごはん ぶりのあまみそ焼き たけのこの中華炒め 新じゃがいものみそ汁 3色ゼリー 牛乳	今日の地場産物は、松島産ごはん、豚肉、パプリカ、牛乳です。 今日の給食は、5月5日の“端午の節句”と“こどもの日”にちなんだ献立です。ぶりは、大きくなるにつれて呼び名が変わることから“出世魚”と言われて縁起が良い魚です。たけのこは、成長がとても早く、1日で1メートル以上も伸びることがあるそうです。3色ゼリーは、レモンとりんごとサイダーの味が3層になっていて、さわやかな今の季節にぴったりです。みなさんの健康と、さらなる成長を願った献立です。で、しっかり味わって食べてもらえるとうれしいです。

松島町学校給食センター