

令和5年度 3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
2/26 (月)	ごはん ほっけのレモン風味 鶏肉とごぼうのみそ炒め 米めん汁 牛乳	今日の地場産物は、松島産ごはん、松島産だいこん、松島産ねぎ、豚肉、米粉めん、牛乳です。 一口メモは「米粉めん」についてのお話です。今日の汁物には、宮城県産のお米を原料にして作られた米粉めんが入っています。小麦粉から作られるうーめんやそうめんなどに比べてコシが強く、伸びにくいのが特徴です。米粉を原料にして作られる加工品は、めん他に、パンやケーキなどもあります。いろいろな形で、宮城のお米を味わってみましょう。
2/27 (火)	背割りソフトパン ロングウイナー(パックケチャップ) ごまマヨポテトサラダ ジュリアンスープ 牛乳	今日の地場産物は、松島産だいこん、パン用小麦粉、牛乳です。 一口メモは「ジュリアンスープ」についてのお話です。「ジュリアン」とは、フランス語で“女性の髪の毛のように細い”という意味があり、その名の通り、細く切った野菜が入ったスープのことです。細く切ることで、野菜のあまみやうまみがスープに溶け出して、おいしく食べられます。具と一緒にスープもしっかり味わって食べましょう。
2/28 (水)	ごはん ポーク&チキンカレー 大根とツナのサラダ (幼小)ヨーグルト (中)レモンヨーグルト 牛乳	今日の地場産物は、松島産ごはん、松島産だいこん、松島産トマト、豚肉、牛乳です。 一口メモは「ヨーグルト」についてのお話です。ヨーグルトに含まれている乳酸菌には、おなかの調子を整える働きや、感染症に対抗する力を高めてくれる働きがあります。乳酸菌は、ヨーグルトの他に、同じように発酵させて作る「キムチ」や「納豆」などにも含まれています。いろいろな発酵食品を食べて、健康な体を維持しましょう。
2/29 (木)	メロンパン みそラーメン 揚げぎょうざ 海そうサラダ 牛乳	今日の地場産物は、松島産ねぎ、豚肉、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。みなさんは、しっかりよくかんで食べていますか？よくかんで食べると、食べ物栄養が体に取り込まれやすくなるだけでなく、脳が刺激されて、活発に働いてくれたり、だ液がたくさん出て、虫歯を予防してくれたり、と、良いことがあります。かみごたえのある海藻などはもちろん、やわらかいパンやめんなども、意識してよくかんで食べるようにしましょう。
3/1 (金)	ごはん 赤魚のしょうゆこうじ焼き 菜の花入りおひたし あさりのすまし汁 ひなまつり三色ゼリー 牛乳	今日の地場産物は、松島産ごはん、わかめ、牛乳です。 一口メモは「ひなまつり」についてのお話です。3月3日は「ひなまつり」で、正式には「桃の節句」という日です。昔から、子どもの成長をお祝いする日として、ひな人形をかざったり、ひしもちやひなあられを食べたりします。ひしもちの三色には意味があり、緑は芽吹き、ピンクは桃の花、白は雪、と、春の風景を表しています。給食では、それと同じ三色のゼリーが登場します。春を感じながら食べてください。

令和5年度 3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 こんだてめい	一口メモ ひとくち
3/4 (月)	わかめごはん ごもく あつや 五目厚焼きたまご こまつな 小松菜とさきいかのあえもの じゃがいものみそ汁 しる レモンソーダゼリー(中学校のみ) ちゅうがっこう ぎゅうにゅう 牛乳	きょう じばさん ぶつ まつしまさん まつしまさん ぎゅうにゅう 今日の地場産物は、松島産ごはん、松島産ねぎ、牛乳です。 ひとくち こまつな はな こまつな どうきょうはつしょう 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 でんとう やさい こまつがわ ちく つく なまえ 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 がつきました。ふゆ しゅん やさい やさい てつぶん 冬が旬の野菜で、野菜ではめずらしく、鉄分やカルシウ ムがおお ふく は たくさん たくさん が多く含まれています。シャキシャキした歯ざわりも特徴ですので、 よくかんで食べましょう。
3/5 (火)	ミルクパン たらのバジル焼き や キャベツソテー パンプキンポタージュ ぎゅうにゅう 牛乳	きょう じばさん ぶつ よう こむぎこ ぎゅうにゅう 今日の地場産物は、パン用小麦粉、牛乳です。 ひとくち はな 一口メモは「かぼちゃ」についてのお話です。パンプキンポタージュ には、かくぎ 角切りやペーストにしたかぼちゃがたっぷり入っています。かぼ ちやには、えいよう ふく はな おく カロテンという栄養がたくさん含まれていて、のどや鼻の奥 にあるねんまく じょうぶ “粘膜”を丈夫にして、かぜをよぼう せつきよてき はたら 予防してくれる働きがあります。自 分のけんこう ために、にがて ひと すこ よ た 自分の健康のために、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。
3/6 (水)	ごはん ひれかつ ビーンズカレー ブロッコリーとカリフラワーのサラダ ぎゅうにゅう 牛乳	きょう じばさん ぶつ まつしまさん まつしまさん ぎゅうにゅう 今日の地場産物は、松島産ごはん、松島産トマト、牛乳です。 ひとくち はな 一口メモは「ブロッコリー」についてのお話です。ブロッコリーは、ふゆ 冬の しゅん やさい おお ふく えいようか たか 旬の野菜で、カロテンやビタミンCが多く含まれています。栄養価の高 さにちゅうもく きんねん た ひと ふ しゅっかりよう おお 注目され、近年、食べる人が増えて、出荷量が多くなってきたそ うです。かぜやインフルエンザのよぼう やくだ えいよう 予防にも役立つ栄養がたっぷり含ま れていますので、せつきよてき た 積極的に食べましょう。
3/7 (木)	クワッサン チキンのチーズ焼き や ペネポロネーゼ ポトフ お祝いチョコデザート(中学校の ちゅうがっこう み) ぎゅうにゅう 牛乳	きょう じばさん ぶつ まつしまさん ふたにく よう こむぎこ ぎゅうにゅう 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。 ひとくち はな 一口メモは「クワッサン」についてのお話です。クワッサンは、フラン スでう 生まれたパンで、そのなまえ みかづき 名前は「三日月」という意味があり、そ の名の通り、三日月の形をしているのが特徴です。バターをたくさん つか つく おも わり たか 使って作るので、重さの割に、カロリーが高いので食べ過ぎには ちゅうい 注意しましょう。
3/8 (金)	ごはん さばの塩焼き しおや きんぴらごぼう しお じる 塩ちゃんこ汁 ぎゅうにゅう 牛乳	きょう じばさん ぶつ まつしまさん ぎゅうにゅう 今日の地場産物は、松島産ごはん、牛乳です。 ひとくち はな りきし つく 一口メモは「ちゃんこ」についてのお話です。ちゃんことは、力士が作 るりょうり ことを 指します。か 勝つことを意味する「白星」にちなんだ食 材 しよくざい を使うことが特徴で、肉を使う時は、色が白いことや、地面に手をつか ないことから「鶏肉」を使うのが決まりだそうです。きゅうしよく しお じる 給食の塩ちゃんこ汁 も、とりにく つか き 鶏肉や肉だんご、野菜を使って栄養たっぷり仕上げられています。 じょうぶ からだ た 丈夫な体をつくるためにも、しっかりとよくかんで食べましょう。