

# 令和6年度 12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
12/2 (月)	ごはん 大豆ミートのマーボー豆腐 ちくわのいそべ天ぷら キャベツの梅あえ 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「大豆ミート」についてのお話です。最近よく耳にするようになった「大豆ミート」とは、大豆を原料にして肉に似せて作った食品のことで、肉に比べて脂肪分が少ないので、ヘルシーな食材として活用されています。また、豚肉や牛肉と比べて、生産される時の環境への負担が少ないため、SDGsの観点からも注目されている食材です。
12/3 (火)	ミルクパン カレーうどん くきわかめのサラダ 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「くきわかめ」についてのお話です。くきわかめは、その名前の通り、わかめのくきの部分を細く切ったものです。普通のわかめはやわらかい食感ですが、くきわかめは、コリコリとした食感が特徴です。おなかの調子をととのえてくれる「食物せんい」という栄養がたくさん含まれています。しっかりよくかんで食べましょう。
12/4 (水)	チキンライス オムレツ(パックケチャップ) ポテトサラダ チキンヌードルスープ 牛乳	今日の地場産物は、松島産ごはん、牛乳です。今日の献立は、松島中の1年生が、家庭科の授業で考えた献立のひとつで、テーマは「洋風給食メニュー！」です。中学生だけでなく、幼稚園や小学校の子どもたちにも人気のオムライスを給食で食べてみたいという気持ちから考えてくれました。また、チキンヌードルスープは、アメリカの家庭料理で、かぜをひいた時などに、日本のおかゆのような感覚で食べる、体にやさしいスープです。栄養たっぷりの献立をおいしく楽しく食べて欲しいという思いが込められていますので、しっかり味わって食べましょう。
12/5 (木)	バターロールパン わかさぎフリッター キャベツとウインナーのカレーソテー パンプキンチュー 牛乳	今日の地場産物は、松島産かぼちゃペースト、パン用小麦粉、牛乳です。一口メモは「わかさぎ」についてのお話です。わかさぎは、冬が旬の魚で、氷の張った湖で釣りをしている様子が、冬の風物詩となっています。現在は、湖に氷が張ることが少なくなったので、船の上から釣ることが多いですが、宮城県の北部にも、わかさぎ釣りができる湖があります。骨が細くてやわらかいので、まるごと食べることができます。しっかり栄養が行き渡るように、よくかんで食べましょう。
12/6 (金)	ごはん 豚すき焼き煮 厚焼きたまご(中学校のみ) 五目きんぴら りんごゼリー 牛乳	今日の地場産物は、松島産ごはん、松島産はくさい、松島産ねぎ、豚肉、さつま揚げ、牛乳です。一口メモは「きんぴら」についてのお話です。その名前の由来は、金太郎の息子である「坂田金平」という力が強く勇ましい人にちなんでいるという説があります。ごぼうは食感がしっかりしていて食べると元気が出るので、ごぼうを炒めて甘辛く味付けしたものを「きんぴらごぼう」と呼ぶようになったそうです。よくかんで食べると、あごが丈夫になり、全身に力を入れることができるようになります。意識してよくかんで食べましょう。