

令和6年度 10月 給食一口メモ⑤

《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
10/28 (月)	ごはん ささかまぼこのしょうがじょうゆかけ キャベツと絹厚揚げのみそ炒め 山形風いも煮 ぶどうゼリー 牛乳	今日の地場産物は、松島産ねぎ、松島産ごはん、豚肉、ささかまぼこ、牛乳です。 一口メモは「山形風いも煮」についてのお話です。先週、23日水曜日に宮城風いも煮が登場しましたが、今日は山形風です。山形風いも煮は、牛肉を使って、しょうゆ味で仕上げるのが特徴です。ごぼうやこんにゃく、しめじと里いもなどが入ったあまじよっぱいも煮です。宮城風との違いをよく味わって食べましょう。
10/29 (火)	背割りコッペパン チリコンカン 宮城県産米粉めんのサラダ ふわふわチーズたまごスープ 牛乳	今日の地場産物は、松島産トマト、豚肉、たまご、米粉めん、パン用小麦粉、牛乳です。 一口メモは「米粉めん」についてのお話です。今日の給食に使われている米粉めんは、宮城県産のお米から作られたものです。小麦粉から作られためん類と比べて、米粉めんは、もちりした食感になるのが特徴です。よくかんで食べると、ほんのりお米のあまみを感じられます。しっかり味わって食べましょう。
10/30 (水)	ごはん かつおのさっぱりソース もやしと昆布の炒め煮 豚汁 牛乳	今日の地場産物は、松島産ねぎ、松島産ごはん、豚肉、牛乳です。 一口メモは「かつお」についてのお話です。かつおの旬は、春と秋の2回あります。今は、秋にとれる「戻りがつお」の旬の時期です。かつおには、健康な血液を作るのに必要な鉄分という栄養がたくさん含まれています。鉄分が不足すると、全身に酸素が行き届きにくくなって疲れやすくなることもあります。成長期のみなさんに特に必要な栄養です。しっかり食べるようにしましょう。
10/31 (木)	ソフトパン トマトソースミートボール グリーンサラダ クラムチャウダー 牛乳	今日の地場産物は、パン用小麦粉、牛乳です。 一口メモは「野菜」についてのお話です。給食では、毎日、いろいろな種類の野菜を使うようにしています。野菜には、体の調子を整える“ビタミン”や、お腹の調子を整える“食物せんい”という栄養が多く含まれている他に、肉や魚などの栄養がしっかり働くためのお手伝いをしてくれる役割もあります。肉やパン、牛乳と合わせて、様々な野菜を食べて、かせなどを予防し、元気に過ごせるようにしましょう。

松島町学校給食センター