

令和6年度 10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 こんだてめい	一口メモ ひとくち
9/30 (月)	ごはん あつや 厚焼きたまご こんぶ いた に 昆布の炒め煮 しる とうふのみそ汁 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、松島産ねぎ、松島産ごはん、牛乳です。 ひとくち こんぶ はな こんぶ てつばん 一口メモは「昆布」についてのお話しです。昆布には“鉄分”や“カルシウム”などのミネラルがたくさん含まれています。これらの栄養素は、けんこう けつえき しょうぶ ほね きんにく ひつよう 健康な血液をつつたり、丈夫な骨や筋肉をつつたりするのに必要です。また、おなかの調子をととのえてくれる“食物せんい”もおおふく ぎゅうにゅう 牛乳 ていいます。体のすみずみに栄養が行き渡るように、しっかりよくかんで食べましょう。
10/1 (火)	ソフトパン にく や とり肉のてり焼きソース ジャーマンポテト ミネストローネ 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、「ミネストローネ」についてのお話しです。ミネストローネは、イタリアの家庭料理のひとつで、日本のみそ汁のようによく食べられている料理です。本来、野菜や豆など、たくさんの具が入ったスープのことを指すので、トマト味とは限りませんが、トマトを入れることで、だしのかわりになり、うまみが増しておいしくなります。具材のうまみをよく味わって食べましょう。
10/2 (水)	ごはん さばのみそ焼き こんさい にも あぶらふと根菜の煮物 じる さつま汁 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、あぶらふ、牛乳です。 ひとくち はな 一口メモは「さば」についてのお話しです。さばには、DHA という、体に良い油がたくさん含まれています。DHA は、脳や神経の働きをたす のう かっぱつ うご はたら きおくりよく てだす 助け、脳を活発に動かしてくれる働きがあり、記憶力アップの手助けをしてくれます。苦手な人は少しずつでも良いので、しっかり食べるようにしましょう。
10/3 (木)	ミルクパン チキンナゲット スパゲッティナポリタン きのことたまごのスープ 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、たまご、パン用小麦粉、牛乳です。 ひとくち はな 一口メモは「きのこ」についてのお話しです。きのこ類には、ビタミンD という栄養がたくさん含まれています。ビタミンD は、カルシウムが体の中で働くのを助けてくれる役割があり、丈夫な骨や歯を作るためにも大切な栄養素です。カルシウムたっぷりの牛乳や乳製品だけでなく、きのこ類も積極的に食べるようにしましょう。
10/4 (金)	ごはん だいず 豆腐 大豆ミートのマーボー豆腐 いた もの くきわかめの炒め物 さおうちょう さん 蔵王町産なし 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 ぶたにく さつまあげ なし 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、豚肉、さつま揚げ、なし、牛乳です。 ひとくち だいず はな きょう 豆腐 ひ 一口メモは「大豆」についてのお話しです。今日のマーボー豆腐には、挽きにく ほか こま き だいず かんそう ひきにく おな しよつかん 肉の他に、細かく切った大豆を乾燥させて、挽肉と同じような食感にした“大豆ミート”が使われています。大豆には、肉と同じように、筋肉や骨をつくるのに必要な“たんぱく質”が含まれていますが、肉よりも脂肪分が少なくて、健康的な食べ物として注目されています。今日のマーボー豆腐は、ひきにく だいず みわ 挽肉と大豆ミートの見分けがつかないくらいおいしくできていますので、しっかり味わって食べましょう。

令和6年度 10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 <small>こんだてめい</small>	一口メモ <small>ひとくち</small>
10/7 (月)	ごはん さんまフライ(パックソース) 五目豆 わかめスープ 牛乳	今日の地場産物は、松島産ねぎ、松島産ごはん、わかめ、牛乳です。 一口メモは「さんま」についてのお話です。さんまは、秋が旬の魚です。 以前は、季節になるとたくさんとれて、安くておいしい魚の代表だったので すが、ここ15年ほどで、とれる量が10分の1ほどに減ってしまい、貴重な 魚になってしまいました。その理由は、温暖化により海水温が高くなったこ とや、さんまのエサとなるプランクトンが減ったことなどだそうです。今日の 給食では、魚が苦手な人でも食べやすいように、フライにしました。おいし い旬の味をよく味わって食べましょう。
10/8 (火)	米粉パン ポテトチーズオムレツ キャベツとウインナーのソテー ポークビーンズ 牛乳	今日の地場産物は、パン用小麦粉と米粉、豚肉、牛乳です。 一口メモは「バランス良く食べる」ことについてのお話です。「 balan ス良く」とは、肉や野菜、卵や豆類など、好ききらいしないで食べるこ とです。食べ物には、それぞれ違った働きがあるので、肉だけ、野菜 だけを食べても、栄養が不足してしまいます。成長期のみなさんは、 いろいろな働きの食べ物をまんべんなく食べて、丈夫な体を作ること が大切です。
10/9 (水)	ごはん おろしソースハンバーグ きんぴらごぼう じゃがいものみそ汁 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「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、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。歯ごたえのある食べ物だけでな く、やわらかい食べ物も、意識してよくかんで食べるようにしましょう。
10/10 (木)	横割り丸パン ハムカツ きのことマカロニのカレーソテー トマトとたまごのスープ ブルーベリーゼリー 牛乳	今日の地場産物は、たまご、パン用小麦粉、牛乳です。 一口メモは「目に良い食べ物」についてのお話です。今日、10月10 日は「目の愛護デー」です。これにちなんで、今日の給食では、目に 良い食べ物を使っています。目の健康を保つ働きのあるビタミンAが 多く含まれている「たまご」や「トマト」、目の疲れをやわらげる効果のあ るアントシアニンが多く含まれている「ブルーベリー」です。栄養が体 中に行き渡るように、しっかりかんで食べましょう。
10/11 (金)	ごはん 豆腐の中華煮 チャプチェ りんご 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「チャプチェ」についてのお話です。チャプチェとは、野 菜、肉、春雨を炒め合わせた、韓国の家庭料理のひとつです。韓国 では、おかずとして食べるだけでなく、ごはんの上に乗せて、どんぶり のようにして食べることもあるそうです。韓国の味をしっかり味わって 食べましょう。