



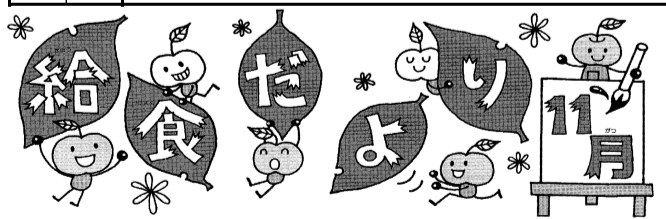
11月の予定献立表



予定献立表等は、松島町教育委員会のホームページ<http://matsushima.ed.jp>でもご覧いただけます。

松島町学校給食センター

日曜	献立名	給食休みの学校・学年	使用する主な食品			栄養価	
			〈赤の食品〉 おもに 血や肉になる	〈緑の食品〉 おもに 体の調子を整える	〈黄の食品〉 おもに 熱や力になる	エネルギー Kcal	たんぱく質 たんぱく質 g
1月	給食はありません 11/15 ごろから「新米しんまい」のごはんにきりかわりま 給食のごはんは 松島産「ひとめぼれ」100%です。						
2火	バターロール チキンパジル焼き マカロニのケチャップ炒め コンソメ野菜スープ アップルパイ	一 小6年	★牛乳 鶏肉 ベーコン	たまねぎ にんじん ◎松島産トマト ピーマン ◎松島産キャベツ コーン	パン バター マカロニ じゃがいも アップルパイ	821 27.2	822 32.7
4木	ソフトパン ロングウインナー (ケチャップ) キャベツソテー コーンポタージュスープ		★牛乳 ウインナー ★豚肉 生クリーム	◎松島産キャベツ にんじん たまねぎ コーン パセリ	パン 米油 バター じゃがいも	600 20.8	807 26.4
5金	ごはん たまご焼き じゃがいものそぼろ煮 小松菜と油揚げのみそ汁	一 幼 一 小6年	★牛乳 鶏卵 ★豚肉 油揚げ	にんじん ごぼう いんげん ◎松島産だいこん 小松菜 ◎松島産ねぎ	◎松島産ごはん 米油 じゃがいも 上白糖	580 23.7	785 30.8
8月	ビビンバ (ごはん 肉炒め ほうれんそうのナムル) わかめスープ	二 小3年 五 小	★牛乳 ★豚肉 豆腐 わかめ	ほうれんそう 豆もやし にんじん たけのこ えのきたけ ◎松島産ねぎ	◎松島産ごはん ごま油 三温糖 ごま	600 27.6	772 34.4
9火	ツイストパン シーフードのクリームシチュー 松島産キャベツのサラダ みかん	二 小4年 五 小	★牛乳 えび いか あさり 生クリーム	たまねぎ にんじん パセリ ◎松島産キャベツ きゅうり コーン みかん	パン 米油 じゃがいも ドレッシング	600 26.7	820 34.9
10水	ごはん 鮭のみそマヨネーズ焼き きんぴらごぼう きのこのすまし汁		★牛乳 鮭 ★豚肉 豆腐 なた	ごぼう にんじん まいたけ えのきたけ エリンギ	◎松島産ごはん マヨネーズ(卵不使用) 米油 ごま油 ごま	605 31.9	767 36.9
11木	丸パン ハンバーグトマトソース スパゲティソテー キャベツとフランクフルトのスープ	一 小5年 松中2年 すばる	★牛乳 豚肉 鶏肉 ベーコン フランクフルト	◎松島産トマト たまねぎ エリンギ パプリカ ピーマン にんじん ◎松島産キャベツ パセリ	パン 上白糖 米油 スパゲティ	625 25.5	817 32.4
12金	ごはん そぼろ丼の具 小松菜のおひたし 厚揚げとだいこんのみそ汁	一 小5年 松中2年 すばる	★牛乳 ★鶏肉 ★豚肉 鶏卵 厚揚げ	たまねぎ にんじん 小松菜 もやし ◎松島産だいこん ◎松島産ねぎ ◎松島産キャベツ	◎松島産ごはん 米油 上白糖	620 31.4	800 39.1
15月	まいたけごはん ささかまの磯辺揚げ 松島産たけのこのごま油炒め だいこんと豆腐のみそ汁	一 小5年	★牛乳 油揚げ ★ささかま あおさ ★豚肉 豆腐	まいたけ ごぼう ◎松島産たけのこ エリンギ にんじん ピーマン ◎松島産だいこん ◎松島産ねぎ	◎松島産ごはん 大豆油 小麦粉 ごま油 上白糖 春雨 ごま	609 23.4	790 29.2
16火	ミルクパン チキントマト煮 りっちゃんのげんきサラダ 松島産かぼちゃのポタージュスープ	五 小6年	★牛乳 ★鶏肉 大豆 ロースハム 昆布 かつお節 生クリーム	◎松島産トマト たまねぎ ◎松島産キャベツ きゅうり にんじん コーン ◎松島産かぼちゃ	パン 米油 上白糖 ドレッシング じゃがいも	629 27.4	886 35.9
17水	ごはん 松島産はくさいと油麩のすき焼き風煮 ブロッコリーのおかかあえ りんご	二 小	★牛乳 ★豚肉 豆腐 かつお節	◎松島産はくさい ◎松島産ねぎ えのきたけ 干しいたけ ブロッコリー りんご	◎松島産ごはん ★油麩 米油 上白糖	601 26.4	766 32.8
18木	丸パン 白身魚フライ (タルタルソース) 松島産はくさいのコールスロー 松島産トマトとたまごのスープ		★牛乳 ホキ ★鶏卵	◎松島産はくさい にんじん コーン ◎松島産トマト たまねぎ	パン パン粉 大豆油 タルタルソース ドレッシング でん粉	601 24.2	806 31.3
19金	ごはん ポークカレー 松島産だいこんのサラダ ブルー風味ヨーグルト	二 小6年	★牛乳 ★豚肉 ツナ ヨーグルト	◎松島産トマト にんじん たまねぎ ◎松島産だいこん きゅうり	◎松島産ごはん 米油 じゃがいも ドレッシング	668 22.0	845 26.2
22月	ごはん とんかつ (ソース) キャベツのごまあえ じゃがいものみそ汁		★牛乳 豚肉 油揚げ	◎松島産キャベツ きゅうり にんじん ◎松島産だいこん ◎松島産ねぎ	◎松島産ごはん パン粉 大豆油 ごま じゃがいも	633 25.9	772 29.9
24水	ごはん まぐろのごまみそかけ 筑前煮 にらたま汁		★牛乳 まぐろ ★鶏肉 ★さつま揚げ がんもどき ★鶏卵 豆腐	にんじん ごぼう たけのこ いんげん えのきたけ にら	◎松島産ごはん でん粉 大豆油 上白糖 ごま 米油 さといも	696 33.6	886 38.9
25木	チーズパン 照り焼きチキン ペンネミートソース はくさいとベーコンのスープ		★牛乳 チーズ 鶏肉 ★豚肉 ベーコン	たまねぎ にんじん ◎松島産トマト ピーマン ◎松島産はくさい パセリ	パン 上白糖 米油 ペンネ	618 35.6	857 44.3
26金	ごはん 中華飯の具 仙台あおばぎょうざ (幼小2 中3) フルーツ杏仁ミックス	五 小	★牛乳 ★豚肉 えび いか かまぼこ うずら卵	たまねぎ にんじん もやし たけのこ ◎松島産はくさい干しいたけチンゲンサイ ★ゆきな キャベツ パインアップル りんご	◎松島産ごはん 米油 ごま油 でん粉 小麦粉 杏仁豆腐 ゼリー	660 26.3	830 31.5
29月	ごはん さばの香味焼き 松島産かぼちゃのセサミサラダ 豚汁		★牛乳 さば ロースハム ★豚肉 豆腐	◎松島産かぼちゃ きゅうり ◎松島産だいこん にんじん ごぼう ◎松島産ねぎ	◎松島産ごはん ごま マヨネーズ さといも	680 31.1	875 38.5
30火	ソフトパン スパニッシュオムレツ (ケチャップ) えだ豆とコーンのソテー ミートボールスープ		★牛乳 鶏卵 チーズ ウインナー 鶏肉 豚肉	えだ豆 コーン たまねぎ にんじん ◎松島産キャベツ	パン バター じゃがいも	607 24.2	834 31.3



11月は『感謝 (かんしゃ)』の月

*都合により献立を変更する場合があります。

11月23日は勤労感謝の日です。食卓を支えてくれる

月平均栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
小学校	624Kcal	27.1g	22.4g	2.3g
中学校	818Kcal	33.6g	27.5g	3.0g

すべての人たちに感謝しましょう。そして何より、働くエネルギーを与えてくれる

『食べ物』に、そしてその『食べ物』を育ててくれる自然に感謝しましょう。



●●●●● 感謝の気持ちを込めて『いただきます』『ごちそうさま』 ●●●●●

『いただきます』には、食べ物の『命』をいただくという意味があります。食べ物は、私たちの食料となる前はそれぞれ命をもった動物や植物でした。食べ物を無駄にすることは、その命を粗末にすることになります。命や自然の恵みを粗末にしません という心が込められています。



『ごちそうさま』の『馳走』は、「走り回る」という意味です。私たちが食事をとることができるように、文字どおり「走り回って」くださったさまざまな人たちの労をねぎらう意味があります。

