



# 3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	給食なしの学校・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 g	脂質 g
～ ★は宮城県内産、◎は松島産の食品です。～						小学校	中学校
1 火	ミルクパン 鶏ささみのレモンソース だいこんとツナのサラダ キャベツとベーコンのスープ		★牛乳 鶏肉 ツナ ベーコン	◎松島産だいこん きゅうり たまねぎ にんじん キャベツ	パン でん粉 米油 上白糖 ドレッシング じゃがいも	602	842
2 水	ごはん ポークカレー くわがめのサラダ 冷凍りんご 中:ヨーグルト	二小	★牛乳 ★豚肉 くわがめ 鶏肉 中:ヨーグルト	たまねぎ にんじん ◎松島産トマト きゅうり コーン りんご	◎松島産ごはん 米油 じゃがいも	657	824
3 木	米粉フォカッチャ 鯖のよもぎフライ 菜の花のサラダ ほたてのたまごスープ ひなあられ		★牛乳 鯖 ロースハム ほたて ★鶏卵	菜の花 キャベツ にんじん たまねぎ えのきだけ パセリ	パン パン粉 大豆油 ドレッシング でん粉 ひなあられ	615	770
4 金	ごはん 鶏肉のごまみそ焼き 切り干し大根の煮物 わかめのみそ汁	松中3年	★牛乳 鶏肉 ★さつま揚げ わかめ 豆腐	切り干しだいこん にんじん さやいんげん 干しいたけ ◎松島産だいこん ◎松島産ねぎ	◎松島産ごはん ごま 米油 三温糖 じゃがいも	600	824
7 月	ごはん 赤魚の竜田揚げ きんぴらごぼう 小松菜と油揚げのみそ汁		★牛乳 赤魚 ★豚肉 油揚げ	ごぼう にんじん えだ豆 小松菜 ◎松島産だいこん ◎松島産ねぎ	◎松島産ごはん でん粉 大豆油 米油 上白糖 ごま ごま油 じゃがいも	620	802
8 火	バターロール たらのレモンソース えだ豆とコーンのソテー ミネストローネ 幼:お祝いデザート		★牛乳 たら ウインナー ベーコン 大豆	えだ豆 コーン たまねぎ にんじん ◎松島産トマト	パン ドレッシング バター 米油 じゃがいも マカロニ 幼:いちごムース	601	829
9 水	ごはん ローストチキンマトソース ブロッコリーサラダ ゆばとわかめのすまし汁 中:お祝いデザート	二小 *二幼はこの日以降 給食ありません	★牛乳 鶏肉 ゆば わかめ うずら卵 なると	◎松島産トマト たまねぎ ブロッコリー きゅうり パプリカ えのきだけ	◎松島産ごはん 米油 三温糖 ドレッシング 春雨 中:いちごムース	603	835
10 木	ソフトパン チーズオムレツ コールスロー ミートボールシチュー	*松中3年は この日以降 給食ありません	★牛乳 鶏卵 チーズ 鶏肉 豚肉	キャベツ コーン にんじん たまねぎ ◎松島産トマト	パン ドレッシング 米油 じゃがいも	669	816
11 金	ごはん 鮭のみそマヨネーズ焼き 宮城県産雪菜のナムル 豚汁 復興仙台いちごヨーグルト		★牛乳 鮭 ★豚肉 豆腐 ヨーグルト	★ゆきな もやし にんじん ごぼう ◎松島産だいこん ◎松島産ねぎ ★宮城県産いちご	◎松島産ごはん さといも マヨネーズ(卵不使用) 上白糖 ごま ごま油	683	838
14 月	ごはん さばのみそ煮 白菜と油麩の煮びたし けんちん汁	松中 *五幼はこの日以降 給食ありません	★牛乳 さば ★豚肉 厚揚げ	◎松島産はくさい ◎松島産ねぎ 干しいたけ だいこん ごぼう にんじん	◎松島産ごはん 米油 ★油麩 上白糖 ごま油 さといも	653	816
15 火	ミルクパン チキンバジル焼き カラフルサラダ キャベツとフランクフルトのスープ 小:お祝いデザート	*一幼はこの日以降 給食ありません	★牛乳 鶏肉 フランクフルト	ブロッコリー きゅうり パプリカ たまねぎ にんじん キャベツ パセリ	パン ドレッシング 米油 じゃがいも 小:いちごムース	640	783
16 水	ごはん ちくわの磯辺天ぷら 海藻サラダ 豆腐のキムチスープ	一小36年、 特別支援	★牛乳 ちくわ わかめ 昆布 とさかのり ★豚肉 豆腐	キャベツ きゅうり コーン ◎松島産はくさい ◎松島産ねぎ しめじ にはら	◎松島産ごはん 小麦粉 大豆油 ごま油 三温糖	603	797
17 木	ツイストパン スコッチエッグ(ケチャップ) キャベツのサラダ クリームシチュー	一小12346年 特別支援 *二小はこの日以降 給食ありません	★牛乳 鶏卵 ★鶏肉 生クリーム	キャベツ きゅうり たまねぎ にんじん	パン ドレッシング 米油 じゃがいも	600	831
18 金	ごはん 鶏肉とじゃがいもの揚げ煮 小松菜のおひたし けんちん汁	全小 *小6年の日以降 給食ありません	★牛乳 鶏肉 厚揚げ	ピーマン 小松菜 もやし ごぼう にんじん だいこん ◎松島産ねぎ	◎松島産ごはん でん粉 大豆油 じゃがいも 上白糖 ごま油 さといも	801	32.6
22 火	チーズパン チキンナゲット(小3中4) ごぼうサラダ スパゲティナポリタン	一小3年、 特別支援	★牛乳 鶏肉 ツナ ロースハム	ごぼう きゅうり にんじん たまねぎ ◎松島産トマト ピーマン	パン 大豆油 マヨネーズ ドレッシング 米油 バター スパゲティ	653	891
23 水	ごはん 酢豚 春雨スープ フルーツ杏仁ミックス	一小34年、 特別支援	★牛乳 豚肉	ピーマン たまねぎ たけのこ 干しいたけ にんじん もやし キャベツ チンゲンサイ ◎松島産ねぎ りんご パインアップル	◎松島産ごはん でん粉 米油 大豆油 三温糖 ごま油 春雨 杏仁豆腐 ゼリー	629	813



**ご卒園・ご卒業 おめでとうございます**

\*都合により献立を変更する場合があります。

月平均栄養価:エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
小学校:629Kcal	28.6g	21.3g	2.3g
中学校:849Kcal	36.3g	27.2g	3.2g

**健康は毎日の食事から**

～自分の健康は自分で守っていこう～

毎日を生きてと過ごすためには、健康な体をつくるのが基本です。

給食の時間や授業で学んだことを生かし、「食べたもので体がつくられていく」ことを意識して、よりよい食生活を送ってほしいと思います。

**◎お弁当作りのポイント**

自分に合ったサイズの弁当箱を選ぶ 体重や身長、運動するかしないかなどによって選べますが、自分が食べられる量を考えてみましょう。	栄養バランスを考える 好きなおかずばかりではなく、健康に良いかどうか考えましょう。	お弁当に合った料理を選ぶ 時間がたっても食べられる 形がずれにくい
ばい菌が入らないように清けつに調理する 清けつな調理器具で、肉・魚・卵はしっかり加熱し、おにぎりはラップなどを使ってにぎります。	すき間がないように、ぴったりつめる 料理をよく冷ましてから、動かさないようにすき間なくつめましょう。	おいしそうに見えるようにつめる 彩りを考えて、料理の高さもそろえ、おいしそうに見せることが大切です。

**3・1・2弁当箱法**

料理の組み合わせを「主食3:主菜1:副菜2」の割合にすると栄養のバランスがよくなります!

主食 (おもにエネルギーのもとになる)	主菜 (おもにからだをつくるもとになる)	副菜 (おもにからだの働きをよくなるもとになる)
ごはん、おにぎり、パン、めん	からあげ、ウィンナー、コロケ、焼き魚、卵焼き、ゆで卵	ポテトサラダ、炒め物、おひたし、ブロッコリー、ミニトマト、福手し、つけ物

どんな形の弁当箱でも、この割合で料理をつめます。