



※予定献立表は、松島町教育委員会のホームページ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 *牛乳は、まい日つきます 『はし』は、まい日もってきてく	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 金	ごはん 中：しそひじき 幼小：鶏肉の磯辺天ぷら 中：しらす入りかき揚げ もやしのごま酢あえ 肉うどん	五小1,2年	★牛乳 中：ひじき 幼小：鶏肉 中：しらす 油揚げ ★豚肉 なた	もやし ◎松島産きゅうり にんじん たけのこ 干しいたけ ねぎ	◎松島産ごはん 大豆油 小麦粉 上白糖 ごま うどん	631	906
4 月	ごはん ほっけの塩焼き 切り干しだいこんのキムチ炒め じゃがいもと豆腐のみそ汁	二小4年	★牛乳 ほっけ ★豚肉 豆腐 わかめ	切り干しだいこん にら にんじん ねぎ	◎松島産ごはん ごま油 ◎松島産じゃがいも	598	812
5 火	米粉フォカッチャ かぼちゃコロッケ（ソース） 夏野菜のトマト煮 キャベツとフランクフル トのスープ		★牛乳 ★鶏肉 フランクフルト	かぼちゃ ◎松島産たまねぎ トマト なす ★ズッキーニ ★パプリカ ピーマン にんじん キャベツ かぶ	パン パン粉 大豆油 米油 上白糖	573	739
6 水	ごはん ハンバーグ野菜あんかけ 米粉マカロニサラダ 天の川スープ		★牛乳 鶏肉 ハム ★豚肉 なた	◎松島産たまねぎ ★パプリカ たけのこ まいたけ ◎松島産きゅうり コーン にんじん オクラ キャベツ もやし チンゲンサイ ねぎ	◎松島産ごはん 米油 上白糖 でん粉 米粉マカロニ マヨネーズ はるさめ	690	906
7 木	給食は ありません 美容と健康に 『牛乳』		成長期に必要な栄養がたっぷりの牛乳。健康的なイメージから、「飲むと太る」と思っている人も いるようですが、そんなことはありません！ 牛乳の栄養は美容にも効果的なので、美肌や美しい体型を目指している人にこそおすすめです！				
8 金	ごはん 鶏たまそぼろ 小松菜のおひたし けんちん汁	一小特別支援 五小特別支援	★牛乳 ★鶏肉 鶏卵 ★豚肉 厚揚げ	◎松島産たまねぎ にんじん 小松菜 もやし ごぼう だいこん ねぎ	◎松島産ごはん 米油 上白糖 ごま油 さといも	600	773
11 月	ごはん 鮭ふりかけ たこカツ きゅうりとわかめのあえもの ほたて入りか き玉汁	二小2年	★牛乳 たこ たら わかめ 昆布 ちくわ ほたて ★鶏卵 豆腐	◎松島産きゅうり もやし にんじん えのきだけ ねぎ	◎松島産ごはん 大豆油 パン粉 ごま でん粉	618	764
12 火	豆乳食パン 宮城県産いちごジャム ベーコンロールエッグ ペンネミートソース クラムチャウダー		★牛乳 ベーコン 鶏卵 ★豚肉 あさり 生クリーム	◎松島産たまねぎ にんじん トマト ピーマン パセリ	パン ★いちごジャム 米油 上白糖 ペンネ ◎松島産じゃがいも	707	965
13 水	ごはん 赤魚の竜田揚げ ごぼうと豚肉の炒め煮 小松菜のみそ汁	五小	★牛乳 赤魚 ★豚肉 油揚げ	ごぼう えだ豆 にんじん だいこん 小松菜 ねぎ	◎松島産ごはん 大豆油 でん粉 米油 三温糖 ごま油 ◎松島産じゃがいも	616	795
14 木	ミルクパン ガーリックバジルチキン キャベツとツナのサラダ ミネストローネ 中：チーズ	二小2年	★牛乳 鶏肉 ツナ ベーコン 大豆 中：チーズ	キャベツ ブロッコリー トマト ◎松島産たまねぎ にんじん	パン ドレッシング 米油 ◎松島産じゃがいも マカロニ	619	854
15 金	ごはん 夏野菜カレー きゅうりとコーンのサラダ ももゼリー		★牛乳 ★豚肉	◎松島産たまねぎ ★ズッキーニ ★パプリカ なす かぼちゃ ピーマン トマト えだ豆 コーン ◎松島産きゅうり アスパラガス キャベツ	◎松島産ごはん 米油 ◎松島産じゃがいも ドレッシング ゼリー	648	822
19 火	ソフトパン ロングウインナー（ケチャップ） ブロッコリーサラダ チキンと野菜のコンソメ スープ	二小	★牛乳 ウインナー ★鶏肉	ブロッコリー ◎松島産きゅうり ★パプリカ キャベツ にんじん ◎松島産たまねぎ	パン ドレッシング 米油 ◎松島産じゃがいも	576	775

夏の飲み物、あまい飲み物にご用心

＊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: 625Kcal 27.2g 22.3g 2.2g
 中学校: 828Kcal 34.6g 27.7g 2.9g

暑いと飲みたくなる冷たくてあまい飲み物には、こんなに「糖分」が!!

＊500mlあたりの糖質(砂糖で換算)の量

- 果汁入り飲料 約56g
- 炭酸飲料 約57g
- 紅茶飲料 約38g
- スポーツ飲料 約31g
- 乳酸菌飲料 約56g

＊砂糖ティースプーン1杯 = 約5g

とうぶん 糖分のとりすぎは、からだ ちょうし わる 体の調子を悪くする 原因につながる 可能性があります

★糖分を体内でエネルギーに変えるためには「ビタミンB1」が必要ですが、糖分をとりすぎると「ビタミンB1」が不足して糖分をエネルギーに変えられなくなって 疲れやすくなります。

★胃の働きがわるくない、食欲がなくなります。

夏バテ

★むし歯の原因に なった、太りすぎる原因に なったいもします。

＜夏の飲み物 ポイント＞

- ふだんの水分補給は水かお茶で!
- あまい飲み物は飲み過ぎない! 1日にコップ1杯くらいまで!!
- あまい飲み物はだらだら飲まない!

水分ほきゅうは水か麦茶で

コップにきき注いで

時間を決めて