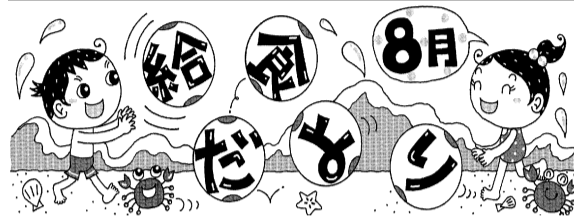




※予定献立表は、松島町教育委員会のホームページでもご覧いただけます。

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 「はし」は、まい日もってきてください	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 ～ ★は宮城県内産、◎は松島産の食品です。～	〈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
26 金	ビビンバ (ごはん 肉炒め ほうれんそうのナムル) キムチスープ	全幼 -小 二小	★牛乳 ★豚肉 豆腐	ほうれんそう 豆もやし にんじん はくさい しめじ ◎松島産ねぎ にら	◎松島産ごはん ごま油 三温糖 ごま	632	815
29 月	ごはん 中華飯の具 ぎょうざ(幼小2中3) きゅうりとわかめの中華和え		★牛乳 ★豚肉 いか えび うずら卵 かまぼこ 鶏肉 わかめ	たまねぎ にんじん もやし はくさい たけのこ 干しいたけ チンゲンサイ キャベツ きゅうり	◎松島産ごはん 米油 でん粉 ごま油 小麦粉 ごま ドレッシング	614	806
30 火	ナン キーマカレー キャベツとベーコンのスープ フルーツゼリーミックス		★牛乳 ★豚肉 大豆 ベーコン	トマト ピーマン たまねぎ にんじん キャベツ みかん パインアップル	ナン 米油 じゃがいも ゼリー	606	795
31 水	ごはん 和風おろしハンバーグ 小松菜のおひたし 豆腐とじゃがいものみそ汁		★牛乳 鶏肉 豚肉 豆腐	だいこん 小松菜 もやし にんじん ◎松島産ねぎ	◎松島産ごはん 上白 糖 でん粉 じゃがいも	607	800



*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:615Kcal 27.3g 20.6g 2.3g
中学校:804Kcal 34.0g 24.8g 2.9g

コンビニで お昼ごはんを買ったよ その組み合わせで大丈夫?

幼稚園や学校が休みの日にコンビニエンスストアなどで昼食を買うご家庭もあるかと思いますが、コンビニには、新商品や魅力的な商品があり、ワクワクしてしまいますね。しかし、その中には、糖分や脂肪、塩分が多いものもあるので注意が必要です。コンビニを利用する際は見た目や味だけで選ぶのではなく、栄養などの内容にも気をつけるとGOOD!

けんた君 約1445kcal

エネルギー量が高く栄養が偏っています。脂質の多い食品を減らし野菜の惣菜を取り入れましょう。

よし子さん 約660kcal

栄養バランスがよく、ビタミン類や食物繊維、カルシウムなどもとれます。

コンビニで1食分を買う時は...

主食

(ごはん・パン・めん類など)

主菜

(肉・魚・卵・大豆製品など)

副菜

(野菜・果物など)

飲み物 汁物
牛乳・みそ汁・お茶など

最初に主食になる食品を選び、それに合わせて主菜・副菜になる食品や飲み物・汁物を組み合わせます。

えらんでほしい

- 野菜・果物
- 大豆製品
- 魚類
- 牛乳・乳製品

昼食を買う時のポイント

- エネルギー量が多すぎないか
- 保存料や着色料などがたくさん使われていないか
- 脂質が多すぎないか
- 栄養バランスがとれているか

表示もチェック

夏の疲れが出ていませんか?

ビタミンB1で疲労回復

ビタミンB1は、糖質をエネルギーに変えるために必要な栄養素です。夏は不足しやすく、夏バテの原因の一つと考えられています。意識して食事に取り入れましょう。

料理に挑戦してみませんか?

ビタミンB1を多く含む食品

- 豚肉
- 豆類
- 玄米など未精製の穀類
- 種実類

にんにく、にら、ねぎにふくまれる「アリシ」

献立表は、毎月配布します。必ず目を通していただき、お子さんがどんな給食を食べているのか確認してください。また、ご家庭の献立や食生活の参考にご活用ください。

レベル1

葉野菜を手でちぎる

レベル2

卵を割る お米を洗う

レベル3

ピーラーで皮をむく

レベル4

包丁で野菜を切る

レベル5

火を使って調理する