



# 10月の予定献立表

※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	こんだてめい <b>献立名</b> *牛乳は、まい日つきます 「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	〈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
～ ★は宮城県内産、◎は松島産の食品です。 ～							小学校	中学校
3	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	全幼 五小 松中	★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 えのきだけ ◎松島産ねぎ	◎松島産ごはん ごま油 三温糖 ごま	576 25.6	
4	火	ソフトパン 白身魚フライ(タルタルソース) キャベツのサラダ クラムチャウダー	松中3年	★牛乳 ホキ ベーコン あさり 生クリーム	キャベツ きゅうり コーン たまねぎ にんじん パセリ	パン パン粉 大豆油 タルタルソース 米油 ドレッシング じゃがいも	686 30.0	930 39.0
5	水	ごはん 鶏たまそぼろ ちくわともやしの中華和え 春雨スープ	松中3年	★牛乳 ★鶏肉 ★豚肉 ★鶏卵 ちくわ わかめ	たまねぎ えだ豆 もやし きゅうり にんじん キャベツ チンゲンサイ ◎松島産ねぎ	◎松島産ごはん 米油 上白糖 ドレッシング 春雨	607 25.9	784 32.2
6	木	豆乳食パン 照り焼きバーガーパーティ ごぼうサラダ キャベツとフランクフルトのスープ	二幼 松中3年	★牛乳 ★鶏肉 フランクフルト	ごぼう きゅうり たまねぎ にんじん キャベツ	パン マヨネーズ ドレッシング 米油 じゃがいも	558 21.9	754 27.5
7	金	ごはん いかの天ぷら ブロッコリーのおかかあえ せんべい汁		★牛乳 いか かつお節 ★鶏肉	ブロッコリー キャベツ ★パプリカ ごぼう にんじん だいこん 干しいたけ ◎松島産ねぎ	◎松島産ごはん 小麦粉 大豆油 上白糖 かやきせんべい	619 22.4	778 27.0
11	火	ミルクパン チキンナゲット(幼小2コ 中3コ) だいこんサラダ ペンネミートソース (五幼のみ：洋梨のタルト)	一幼	★牛乳 鶏肉 ツナ ★豚肉	だいこん きゅうり たまねぎ にんじん ◎松島産トマト ピーマン	ミルクパンドレッシング 米油 上白糖 ペンネ	667 26.5	945 35.5
12	水	ごはん 春巻き 小松菜のピリカラあえ マーボー豆腐	二幼 五小	★牛乳 ★豚肉 豆腐	小松菜 だいこん にんじん たけのこ 干しいたけ にはら ◎松島産ねぎ	◎松島産ごはん 大豆油 春巻きの皮 ごま油 上白糖 ごま でん粉	776 27.5	940 33.4
13	木	ソフトパン スパニッシュオムレツ(ケチャップ) カラフルサラダ ジュリアンスープ 洋梨のタルト	五幼	★牛乳 鶏卵 チーズ ベーコン ★鶏肉	ブロッコリー ★パプリカ たまねぎ にんじん だいこん キャベツ	パン ドレッシング 洋梨のタルト	570 20.6	761 26.7
14	金	ごはん さばの竜田揚げ 切り干しだいこんのキムチ炒め わかめのみそ汁	一幼	★牛乳 さば ★豚肉 豆腐 わかめ	切り干しだいこん にはら 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 ごま油	622 29.1	801 36.1
17	月	ごはん チンジャオロースー パンバンジーサラダ キャベツのみそ中華スープ	二幼 二小 五小	★牛乳 ★豚肉 鶏肉	たけのこ ピーマン ★パプリカ きゅうり もやし にんじん キャベツ コーン ◎松島産ねぎ	◎松島産ごはん ごま油 上白糖 春雨 ドレッシング	590 25.6	759 32.0
18	火	米粉フォカッチャ 豚肉のトマト煮 コンソメ野菜スープ キャラメルポテト	五小3年	★牛乳 豚肉 大豆 ベーコン 生クリーム	◎松島産トマト たまねぎ エリンギ マッシュルーム にんじん キャベツ	パン 米油 上白糖 さつまいも 大豆油 バター 三温糖	608 24.1	829 32.3
19	水	ごはん 鮭のおろしソース もやしときゅうりのごまあえ 豚汁	一幼6年 二小4年 五小特別支援	★牛乳 鮭 油揚げ ★豚肉 豆腐	だいこん きゅうり もやし にんじん ごぼう ◎松島産ねぎ	◎松島産ごはん でん粉 大豆油 上白糖 ごま じゃがいも	639 30.2	826 38.2
20	木	ミルクパン ハンバーグデミグラスソース えだ豆とコーンのソテー たまごスープ	一幼6年 五小12年	★牛乳 鶏肉 豚肉 ウインナー ★鶏卵	◎松島産トマト マッシュルーム まいたけ エリンギ えのきだけ たまねぎ えだ豆 コーン にんじん キャベツ パセリ	パン 米油 上白糖 バター でん粉	625 27.4	866 35.5
21	金	ごはん オムレツ きのこカレー 切り干しだいこんのサラダ	五小45年	★牛乳 鶏卵 豚肉	たまねぎ にんじん ◎松島産トマト エリンギ マッシュルーム まいたけ 切り干しだいこん アスパラガス キャベツ	◎松島産ごはん 米油 じゃがいも ドレッシング	660 21.5	836 25.8
24	月	ごはん さんまのオレンジ煮 スイートポテトサラダ すいとん汁	全幼 松中	★牛乳 さんま ハム ★鶏肉 油揚げ	きゅうり ごぼう だいこん にんじん 干しいたけ ◎松島産ねぎ	◎松島産ごはん さつまいも マヨネーズ 小麦粉	707 26.1	
25	火	豆乳食パン ハムチーズフライ コールスロー ミートボールシチュー	一幼4年 二小1年	★牛乳 ハム チーズ 鶏肉 豚肉	キャベツ にんじん コーン たまねぎ ◎松島産トマト	パン パン粉 大豆油 ドレッシング 米油 じゃがいも	696 23.2	931 29.3
26	水	ごはん 赤魚の香味焼き きんぴらごぼう 厚揚げと小松菜のみそ汁	一幼1年 五小6年	★牛乳 赤魚 ★豚肉 厚揚げ	ごぼう にんじん えだ豆 小松菜 はくさい ◎松島産ねぎ	◎松島産ごはん 米油 上白糖 ごま ごま油 じゃがいも	602 31.1	770 36.8
27	木	バターロール 照り焼きチキン グリーンサラダ ポタージュミネストラ	全幼 二小6年	★牛乳 鶏肉 ベーコン 生クリーム	ブロッコリー きゅうり キャベツ たまねぎ にんじん ◎松島産トマト	パン 三温糖 ドレッシング バター じゃがいも マカロニ	597 27.9	817 34.0
28	金	ごはん さんまのオレンジ煮 スイートポテトサラダ すいとん汁	全小	★牛乳 さんま ハム ★鶏肉 油揚げ	きゅうり ごぼう だいこん にんじん 干しいたけ ◎松島産ねぎ	◎松島産ごはん さつまいも マヨネーズ 小麦粉		883 30.8
31	月	まいたけごはん 豚肉のアップルソースソテー ブロッコリーサラダ かぶのみそ汁		★牛乳 豚肉 ベーコン	まいたけ ごぼう りんご たまねぎ ブロッコリー きゅうり コーン かぶ にんじん キャベツ	◎松島産ごはん 米油 上白糖 ドレッシング じゃがいも	601 28.8	752 32.2

世界では生産された『たべもの』の1/3がムダに!

年間約13億トン

10月16日 世界食料デー

10月は「世界食料デー」月間

世界ではすべての人が食べるのに十分な食料が作られているにもかかわらず、人口の約10.5%(10人に1人)が、栄養不足の状態です。一方で、たくさんの食べ物を輸入しながら、たくさん捨てている日本の私たち。

世界中のみんなが食べられるようにするにはどうしたらよいか、食べ物大切さや自分たちができることについて考え、友達同士や家族で話し合う機会にしましょう。

\*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: 632Kcal 26.1g 24.4g 2.2g  
 中学校: 831Kcal 32.4g 27.0g 2.9g

わたしたちにできること?

食べ物を無駄にしない  
 地域で生産された食べ物を選ぶ  
 世界の食料問題に目を向ける