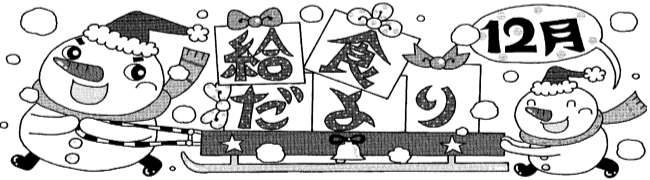




※予定献立表は、松島町教育委員会のホームページでもご覧いただけます。

松島町学校給食センター

日曜	献立名 「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	糖質
1 木	ミルクパン ベーコンロールエッグ だいこんとツナのサラダ かぼちゃのポターージュ	二小3年	★牛乳 ベーコン 鶏卵 ツナ 生クリーム	◎松島産だいこん きゅうり たまねぎ かぼちゃ	パン ドレッシング 米油 じゃがいも	658 24.8	893 30.7
2 金	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	五小5年	★牛乳 豚肉 わかめ 豆腐	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	581 25.6	746 31.9
5 月	ごはん 中華風ローストチキン 切り干しだいこんのキムチ炒め おじゃがもち汁	全幼	★牛乳 鶏肉 豚肉 油揚げ	切り干しだいこん たら ◎松島産だいこん しめじ にんじん ◎松島産ねぎ	◎松島産ごはん ごま油 ごま じゃがいも でん粉	592 27.6	759 33.3
6 火	ココアパン ジャーマンポテト はくさいとたまごのスープ みかん		★牛乳 フランクフルト ★鶏卵	たまねぎ パセリ にんじん ◎松島産はくさい みかん	パン バター じゃがいも でん粉	589 20.1	822 25.7
7 水	ごはん ぶりのごまみそだれ ささみともやしの春雨サラダ 中華野菜スープ	五幼	★牛乳 ぶり 鶏肉 ★豚肉 なた	きゅうり もやし にんじん ◎松島産はくさい ◎松島産ねぎ チンゲンサイ	◎松島産ごはん 大豆油 でん粉 ごま 上白糖 春雨 ドレッシング 米油	653 29.2	808 33.6
8 木	ソフトパン チリコンカン キャベツとコーンのサラダ クラムチャウダー	特別支援学級	★牛乳 ★豚肉 大豆 ベーコン あさり 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 コーン にんじん パセリ	パン 米油 上白糖 ドレッシング じゃがいも	642 35.7	873 47.4
9 金	ごはん さばのみそ煮 昆布と豚肉の炒め煮 のっぺい汁		★牛乳 さば 昆布 ★豚肉 豆腐	ごぼう 豆もやし にんじん 干しいたけ ◎松島産だいこん ◎松島産ねぎ	◎松島産ごはん 米油 上白糖 さといも でん粉	614 24.0	803 30.3
12 月	ごはん ちくわの磯辺天ぷら わかめともやしの中華あえ マーボー豆腐		★牛乳 ちくわ わかめ ★豚肉 豆腐	◎松島産キャベツ もやし コーン ◎松島産ねぎ にんじん たけのこ 干しいたけ たら	◎松島産ごはん 大豆油 ドレッシング ごま油 上白糖 でん粉	681 31.0	852 37.3
13 火	バターロール ペンネとエリンギのクリームソテー ミートボールスープ りんご		★牛乳 ベーコン 生クリーム 鶏肉 豚肉	エリンギ たまねぎ パセリ ◎松島産キャベツ にんじん りんご	パン 米油 ペンネ じゃがいも	636 21.8	876 28.7
14 水	ごはん チキンみそカツ きんぴらごぼう はくさいと油揚げのみそ汁		★牛乳 鶏肉 ★豚肉 油揚げ	ごぼう にんじん えだ豆 ◎松島産だいこん ◎松島産はくさい ◎松島産ねぎ えのきたけ	◎松島産ごはん パン粉 大豆油 米油 上白糖 ごま ごま油	686 28.6	878 35.2
15 木	ミルクパン たら香味焼き えだ豆とコーンのソテー トマトとたまごのスープ		★牛乳 たら ウインナー ★鶏卵	えだ豆 コーン たまねぎ ◎松島産トマト	パン バター でん粉	607 32.0	770 37.3
16 金	ごはん ポークカレー 切り干しだいこんのサラダ ブルーン風味ヨーグルト		★牛乳 豚肉 ★ささかま ヨーグルト	たまねぎ にんじん ◎松島産トマト 切り干しだいこん きゅうり ◎松島産キャベツ	◎松島産ごはん 米油 じゃがいも ドレッシング	682 22.2	864 26.6
19 月	ごはん いかの天ぷら ひじきと豆もやしの炒め煮 せんべい汁		★牛乳 いか ひじき ★さつまあげ 鶏肉	豆もやし にんじん えだ豆 ごぼう にんじん ◎松島産だいこん 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 米油 かやきせんべい	689 25.0	850 29.4
20 火	ソフトパン ハンバーグきのこソース ポテトサラダ ジュリアンスープ	五小特別支援	★牛乳 鶏肉 豚肉 ハム	たまねぎ ◎松島産トマト エリンギ しいたけ えのきたけ きゅうり コーン にんじん パセリ ◎松島産だいこん ◎松島産キャベツ	パン 米油 上白糖 じゃがいも マヨネーズ	616 23.1	832 28.4
21 水	ごはん 鶏たまそぼろ 冬至かぼちゃ みそけんちん汁 ゆずはちみつゼリー	※今年12/22は くわしくは裏面で	★牛乳 ★鶏肉 ★豚肉 鶏卵 あずき 厚揚げ	たまねぎ えだ豆 かぼちゃ ごぼう にんじん ◎松島産だいこん ◎松島産ねぎ	◎松島産ごはん 米油 上白糖 バター ごま油 さといも ゼリー	690 28.9	888 35.8
22 木	米粉フォカッチャ ローストチキントマトソース カラフルサラダ かぶとベーコンのスープ セレクトデザート		★牛乳 鶏肉 ベーコン	◎松島産トマト たまねぎ ◎松島産キャベツ ★パプリカ ブロッコリー にんじん かぶ パセリ	パン 米油 三温糖 ドレッシング じゃがいも ケーキ ゼリー	727 27.1	938 33.7
23 金	ごはん 鶏肉とじゃがいもの揚げ煮 ほうれんそうのごまあえ カレーうどん	*給食あり* 五小 松中	★牛乳 鶏肉 ★豚肉 なた	★パプリカ ピーマン ほうれんそう もやし たまねぎ にんじん ◎松島産ねぎ	◎松島産ごはん 大豆油 でん粉 じゃがいも 上白糖 ごま 米油 うどん	727 27.1	938 33.7



\*都合により献立を変更する場合があります。

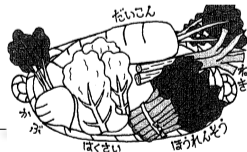
月平均栄養価:エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
小学校:647Kcal	27.0g	21.7g	2.2g
中学校:838Kcal	33.2g	25.9g	2.9g

☆22日の栄養価☆  
どのデザートも

ホワイトロールケーキ	625	781
	31.9	38.3
チョコレートケーキ	652	808
	32.8	39.2
ストロベリーゼリー	548	704
	30.7	37.1

## 12月は体の中大掃除!

12月の「ごちそう」といって、揚げ物や肉料理、ケーキやアイスクリームなど、脂肪分や糖分の多い食べ物が思いうかびます。脂肪分や糖分のとり過ぎが続くと、体に余分な脂肪がたまって肥満や生活習慣病の原因につながる可能性があるため注意が必要。野菜のおかずと一緒に食べるのがおすすめ!



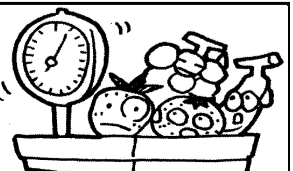
## 野菜は体の掃除屋です

- ◆ 野菜の「食物せんい」には、脂肪分や糖分の吸収を抑え、肥満や動脈硬化を防ぐ効果や、腸内をきれいにして便秘を防ぐ効果があります。
- ◆ 野菜の「ビタミン類」には、病気のウイルスに対する抵抗力を高める効果があります。

野菜たっぷりを心がけて体の中大掃除しましょう

Q「くだもの」は、野菜の代わりになるの?

A.「くだもの」は、ビタミンCや食物せんいが多く、野菜と似ているところもありますが、糖分が多いので、とり過ぎには注意!



### 野菜たっぷりの目安

- あぶらの多い料理 1皿 : 野菜料理 2皿
- あぶらの多い食べ物 1口 : 野菜 2口

