



# 2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 g	脂質 g
1 水	ハヤシライス 切り干しだいこんのサラダ ヨーグルト	五小346年	★牛乳 ★豚肉 ロースハム 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 キャベツ きゅうり	◎松島産ごはん 米油 じゃがいも ドレッシング	681 22.3	864 26.5
2 木	ミルクパン チキンレモンソース ブロッコリーサラダ たまごとベーコンのスープ (一・小1年のみ黒糖福豆)	五小特別支援 松中3年	★牛乳 鶏肉 ベーコン ★鶏卵	ブロッコリー きゅうり コーン にんじん たまねぎ キャベツ パセリ	パン 大豆油 でん粉 上白糖 ドレッシング マカロニ	632 29.9	883 38.2
3 金	ごはん いわしフライ (ソース) きんぴらごぼう わかめとだいこんのみそ汁 幼：豆乳プリン 小中：黒糖福豆	一・小1年	★牛乳 いわし ★豚肉 豆腐 わかめ 大豆	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	◎松島産ごはん 大豆油 パン粉 米油 上白糖 ごま油 ごま じゃがいも 豆乳プリン	649 27.7	813 33.0
6 月	ごはん さばのみそ煮 小松菜のおひたし けんちん汁	五幼 二小 五小	★牛乳 さば 厚揚げ	小松菜 もやし 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 ごま油 さといも	591 23.1	777 29.2
7 火	ソフトパン ロングウインナー (ケチャップ) コールドスロー クラムチャウダー		★牛乳 ウインナー ベーコン あさり 生クリーム	キャベツ コーン にんじん たまねぎ パセリ	パン ドレッシング 米油 じゃがいも	677 28.7	856 35.3
8 水	ごはん いかの天ぷら きゅうりともやしのごま酢あえ せんべい汁		★牛乳 いか 油揚げ 鶏肉	きゅうり もやし にんじん ごぼう ◎松島産だいこん ◎松島産はくさい ◎松島産ねぎ	◎松島産ごはん 大豆油 小麦粉 上白糖 ごま かやきせんべい	697 24.8	863 29.3
9 木	バターロール タンドリーチキン えだ豆とコーンのソテー トマトクリームスープ	二幼	★牛乳 鶏肉 ヨーグルト ウインナー ベーコン 生クリーム	えだ豆 コーン たまねぎ にんじん ◎松島産トマト	パン 米油 バター じゃがいも マカロニ	664 33.4	860 41.4
10 金	ごはん チンジャオロースー ワントンスープ フルーツ杏仁ミックス	一幼 五小3年	★牛乳 ★豚肉 いか かまぼこ	◎松島産たけのこ ピーマン パプリカ にんじん もやし ◎松島産はくさい 小ねぎ りんご バインアップル	◎松島産ごはん ごま油 上白糖 ワンタン 杏仁豆腐 ゼリー	636 26.9	818 33.3
13 月	ごはん チキンみそカツ 昆布と豚肉の炒め煮 すいとん汁		★牛乳 鶏肉 昆布 ★豚肉 油揚げ	豆もやし 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 大豆油 パン粉 米油 上白糖 すいとん	673 30.9	840 36.4
14 火	ミルクパン ペンネミートソース キャベツのサラダ コーンポタージュ	一幼たんぽぽ	★牛乳 ★豚肉 生クリーム	たまねぎ にんじん ◎松島産トマト キャベツ きゅうり コーン パセリ	パン 米油 上白糖 ペンネ ドレッシング バター じゃがいも	655 22.0	857 27.1
15 水	ごはん ぶりの揚げ煮 もやしの中華あえ 豚汁	一幼すみれ	★牛乳 ぶり ちくわ ★豚肉 豆腐	もやし きゅうり にんじん ごぼう ◎松島産だいこん ◎松島産ねぎ	◎松島産ごはん 大豆油 でん粉 三温糖 ドレッシング さといも	625 31.6	804 39.2
16 木	ココアパン スコッチエッグ ごぼうサラダ はくさいとベーコンのスープ	一幼さくら 松中	★牛乳 鶏肉 豚肉 鶏卵 ツナ ベーコン	ごぼう きゅうり たまねぎ にんじん ◎松島産はくさい	パン ドレッシング マヨネーズ 米油 じゃがいも	610 21.0	
17 金	ピピンバ (ごはん 肉炒め ほうれんそうのナムル) わかめスープ	二幼 二小	★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	600 27.8	771 34.7
20 月	ごはん 春巻き バンバンジーサラダ マーボー豆腐		★牛乳 ★豚肉 鶏肉 豆腐	きゅうり もやし たけのこ にんじん 干しいたけ にら ◎松島産ねぎ	◎松島産ごはん 大豆油 春巻きの皮 ドレッシング 春雨 ごま油 上白糖 でん粉	713 28.8	870 35.1
21 火	ソフトパン 鮭チーズフライ (ソース) さつまいものサラダ チキンコンソメスープ	一幼	★牛乳 鮭 チーズ ロースハム 鶏肉	きゅうり たまねぎ にんじん キャベツ	パン 大豆油 パン粉 さつまいも マヨネーズ 米油	609 24.7	858 34.1
22 水	ごはん ビーンカレー だいこんとツナのサラダ しらぬい		★牛乳 ★豚肉 大豆 ツナ	たまねぎ にんじん ◎松島産トマト えだ豆 ◎松島産だいこん きゅうり しらぬい	◎松島産ごはん 米油 じゃがいも ドレッシング	652 21.5	830 26.2
24 金	ごはん 和風おろしハンバーグ わかめともやしのあえ物 たら汁	一幼 五幼 五小	★牛乳 鶏肉 豚肉 わかめ たら 豆腐	◎松島産だいこん きゅうり もやし ごぼう にんじん ◎松島産はくさい まいたけ ◎松島産ねぎ	◎松島産ごはん 上白糖 でん粉	583 30.6	723 35.9
27 月	ごはん 鶏たまそぼろ ブロッコリーのおかかあえ だまこもち汁		★牛乳 ★鶏肉 ★豚肉 鶏卵 かつお節	たまねぎ にんじん ブロッコリー ごぼう ◎松島産はくさい まいたけ ◎松島産ねぎ ★せり	◎松島産ごはん 米油 上白糖 だまこもち	672 32.8	865 41.0
28 火	バターロール チキンマーマレードソース グリーンサラダ クリームシチュー		★牛乳 鶏肉 ベーコン 生クリーム	キャベツ きゅうり ブロッコリー たまねぎ にんじん パセリ	パン マーマレード ドレッシング 米油 じゃがいも	609 27.8	845 35.4



## 節分(せつぶん) 今年は2月3日

せつぶん だいず い ふくめ  
節分に 大豆を炒った『福豆』をまいて  
おに びょうき さいなん ひ お  
鬼(病気や災難を引き起こすもの)をはらい、  
ふくめ た いたねん けんこう ぶし ねが  
福豆を食べて 一年の健康や無事を願います

\*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:644Kcal 27.2g 21.7g 2.2g  
中学校:833Kcal 33.9g 27.7g 2.8g

豆をたべて 体の中の 鬼は～そと! 体の中にも ふくは～うち!

まめ からだ つよ くいよう  
豆には 体を 強くする栄養がいっぱい!  
まめ た からだ なか おにたいじ  
豆を食べて 体の中の鬼退治!!

◆たんぱく質ばっちり!

たんぱく質は 成長に欠かせない 栄養です!

◆鉄分・カルシウムしっかり!

元気な血液と 強い骨を 作ります!

◆食物繊維たっぷり!

腸内環境バッチリ! 体の抵抗力アップ!!

◆マメパワーで元気!