

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 | 〈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 |
| 1 水 | ごはん ほっけのレモン焼き 昆布と豆もやしの炒め煮 豚汁 | | ★牛乳 ほっけ 昆布 ★さつまあげ ★豚肉 豆腐 | 豆もやし にんじん ◎松島産だいこん ごぼう ◎松島産ねぎ | ◎松島産ごはん ドレッシング 米油 上白糖 さといも | 584 31.5 | 736 36.7 |
| 2 木 | ミルクパン チキントマト煮 ごぼうサラダ マカロニスープ | | ★牛乳 ★鶏肉 大豆 ツナ ベーコン | ◎松島産トマト たまねぎ ごぼう きゅうり にんじん キャベツ パセリ | パン 米油 上白糖 マヨネーズ ドレッシング マカロニ | 686 29.1 | 882 36.6 |
| 3 金 | ごはん ふりかけ 鯖の西京みそ漬揚げ 菜の花とわかめのおひたし あさりとキャベツのかきたま汁 ひなあられ | | ★牛乳 鯖 鯖 わかめ あさり ★鶏卵 なた | 菜の花 もやし キャベツ こねぎ | ◎松島産ごはん 大豆油 でん粉 ひなあられ | 639 30.3 | 808 37.2 |
| 6 月 | ごはん たまご焼き甘酢あんかけ きゅうりの梅おかかあえ すきやき風煮 | 二小1234年 松中3年 | ★牛乳 鶏卵 かつお節 ★豚肉 豆腐 | きゅうり もやし ◎松島産はくさい ◎松島産ねぎ えのきたけ 干しいたけ | ◎松島産ごはん 三温糖 でん粉 米油 ★油麩 | 603 25.2 | 760 30.6 |
| 7 火 | バターロール ささみのレモンソース キャベツとコーンのサラダ ミネストローネ | | ★牛乳 鶏肉 ベーコン 大豆 | きゅうり キャベツ コーン たまねぎ にんじん ◎松島産トマト | パン でん粉 上白糖 大豆油 ドレッシング 米油 じゃがいも マカロニ | 669 31.9 | 842 36.2 |
| 8 水 | ごはん ポークカレー カラフルサラダ 幼中:お祝いデザート 小:カットパイナップル | 幼中 8日 小 15日 | ★牛乳 ★豚肉 | たまねぎ ◎松島産トマト にんじん ブロッコリー キャベツ パプリカ パイナップル | ◎松島産ごはん 米油 じゃがいも ドレッシング ムース | 612 19.3 | 841 23.9 |
| 9 木 | 米粉パン 焼きそば くきわかめのサラダ チーズ | 松中 *松中3年 この日以降 給食ありません | ★牛乳 ★豚肉 くきわかめ 鶏肉 チーズ | キャベツ もやし にんじん きゅうり コーン | パン 米油 焼きそばめん | 679 33.6 | |
| 10 金 | ごはん 牛タン入りつくね だいこんサラダ たまごスープ 復興仙台いちごヨーグルト | | ★牛乳 鶏肉 牛タン ツナ ★鶏卵 ヨーグルト | えのきたけ まいたけ きゅうり ◎松島産だいこん たまねぎ にんじん キャベツ こねぎ ★宮城県産いちご | ◎松島産ごはん 米油 上白糖 でん粉 ドレッシング | 690 27.3 | 836 31.2 |
| 13 月 | ごはん 赤魚の竜田揚げ 切り干しだいこんの煮物 みそワタンスープ | | ★牛乳 赤魚 ★さつまあげ ★豚肉 | 切り干しだいこん にんじん 小松菜 干しいたけ もやし キャベツ コーン たけのこ ◎松島産ねぎ | ◎松島産ごはん 大豆油 でん粉 米油 三温糖 ごま油 ワタン | 602 25.0 | 772 30.7 |
| 14 火 | ミルクパン チキンナゲット(幼小2コ 中3コ) コールスロー ミートボールシチュー | *二幼 この日以降 給食ありません | ★牛乳 鶏肉 豚肉 | キャベツ コーン にんじん ◎松島産トマト たまねぎ | パン ドレッシング 米油 じゃがいも | 670 24.8 | 956 34.2 |
| 15 水 | 五目たき込みごはん 鶏肉の照り焼き松島産トマトソース ブロッコリーとハムのサラダ ゆばとこのすまし汁 小:お祝いデザート | 一幼 *一幼さくら 五幼 この日以降 給食ありません | ★牛乳 鶏肉 ハム ゆば うずら卵 なた | ◎松島産トマト たまねぎ ブロッコリー きゅうり えのきたけ まいたけ こねぎ | ◎松島産ごはん 米油 三温糖 ドレッシング ムース | 672 30.6 | 760 36.4 |
| 16 木 | 米粉フォカッチャ エリンギとペンネのカレークリームソテー キャベツとツナのサラダ かぶのコンソメスープ | *一小6 二小1234 この日以降 給食ありません | ★牛乳 ベーコン 生クリーム ツナ ★鶏肉 | エリンギ パセリ たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり かぶ | パン 米油 ペンネ ドレッシング | 571 26.9 | 726 33.8 |
| 17 金 | ごはん 鯖のマヨネーズ焼き わかめともやしのあえ物 中華野菜スープ | 全小 *二小56 五小6 この日以降 給食ありません | ★牛乳 鯖 わかめ ★豚肉 かまぼこ | きゅうり もやし にんじん キャベツ ◎松島産ねぎ | ◎松島産ごはん マヨネーズ 春雨 | | 759 34.2 |
| 20 月 | ごはん 和風おろしハンバーグ れんこんきんぴら だいこんと豆腐のみそ汁 | | ★牛乳 鶏肉 ★豚肉 豆腐 | だいこん れんこん ごぼう にんじん えだ豆 ◎松島産はくさい ◎松島産ねぎ | ◎松島産ごはん 上白糖 でん粉 米油 ごま ごま油 じゃがいも | 618 27.4 | 772 32.7 |
| 22 水 | ごはん さばのみそ煮 ゆきなのはなのおかかあえ おじゃがもち汁 | | ★牛乳 さば かつお 節 油揚げ | ゆきなのはな もやし にんじん だいこん しめじ ◎松島産ねぎ | ◎松島産ごはん じゃがいも でん粉 | 604 22.2 | 739 25.6 |
| 23 木 | バターロール チキンガーリックバジル焼き グリーンサラダ สปาゲティナポリタン | 一 小 | ★牛乳 鶏肉 ベーコン フランクフルト | ブロッコリー キャベツ きゅうり コーン ◎松島産トマト たまねぎ にんじん ピーマン | パン ドレッシング 米油 バター 上白糖 スパゲティ | 660 39.5 | 845 46.6 |



「おべんとう」をつくってみよう!

中学校を卒業すると給食がなくなり、自分でお昼ご飯を用意するようになる人が多いと思います。コツをつかんで慣れれば、簡単に栄養バランスの良いお弁当が作れるようになります。今のうちからお弁当を作る練習をしてみよう! 給食がない日や休みの日に Let's try!

◎お弁当作りのポイント

| | | |
|--|---|---|
| <p>自分に合ったサイズの弁当箱を選ぶ</p> <p>体重や身長、運動するかなどによって異なりますが、自分が食べられる量を考えましょう。</p> <p>【小学5・6年生の場合】 男子：750～850ml 女子：650～700ml</p> | <p>栄養バランスを考える</p> <p>好きなおかずばかりではなく、健康に良いかどうか考えましょう。</p> | <p>お弁当に合った料理を選ぶ</p> <p>時間がたっても食べられる</p> <p>形がずれにくい</p> |
| <p>ばい菌が入らないように清潔に調理する</p> <p>清潔な調理器具で、肉・魚・卵はしっかり加熱し、おにぎりはラップなどを使ってにぎります。</p> | <p>すき間がないように、ぴったりつめる</p> <p>料理をよく冷ましてから、動かないようにすき間なくつめます。</p> | <p>おいしそうに見えるようにつめる</p> <p>彩りを考えて、料理の高さもそろえ、おいしそうに見えることが大切ですよ。</p> |

ご卒業・ご卒業 おめでとうございます

健康は毎日の食事から
～自分の健康は自分で守っていきましょう～

毎日生き生きと過ごすためには、健康な体をつくるのが基本です。
給食の時間や授業で学んだことを生かし、「食べたもので体がつくれるていく」ことを意識して、よりよい食生活を送ってほしいと思います。

*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:634Kcal | 28.3g | 21.6g | 2.2g |
| 中学校:802Kcal | 33.8g | 26.5g | 2.9g |

3・1・2弁当箱法

料理の組み合わせを[主食3:主菜1:副菜2]の割合にすると栄養のバランスがよくなります!

| 主食 (おもにエネルギーのもとになる) | 主菜 (おもにからだをつくるもとになる) | 副菜 (おもにからだの調子をととのえるもとになる) |
|--|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> ごはん たきこみごはん おにぎり パン めん | <ul style="list-style-type: none"> からあげ コロッケ 焼き魚 卵焼き ゆで卵 ウィンナー エビフライ 肉巻き ゆで鶏 | <ul style="list-style-type: none"> ポテトサラダ 炒め物 ブロッコリー 梅干し 煮物 おひたし ミニトマト つけ物 |

どんな形の弁当箱でも、この割合で料理をつめます。