



『はし』は、まい日もってきてください！

松島町学校給食センター

日曜	献立名 <small>こんだてめい</small> *牛乳は、まい日つきます	給食休みの 学校・学年	使用する主な食品			栄養価		
			赤の食品[1・2群] おもに 血や肉になる	緑の食品[3・4群] おもに 体の調子を整える	黄の食品[5・6群] 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
1月	ごはん かつおメンチカツ たけのこのごま風味炒め わかめのみそ汁	二小	★牛乳 かつお ★豚肉 豆腐 わかめ	にんにく にんじん たけのこ エリンギ ビーマン だいこん ねぎ	◎ごはん 大豆油 ごま油 上白糖 ごま 緑豆はるさめ じゃがいも	614 24.4	802 31.0	
2火	背割りソフトパン チリコンカン キャベツサラダ コーンポターージュ	五小	★牛乳 ★豚肉 大豆 生クリーム	にんにく セロリ たまねぎ ◎トマト キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし パセリ	パン(★小麦粉) 米油 上白糖 バター じゃがいも	617 24.1	813 30.2	
3水	憲法記念日							
4木	みどりの日							
5金	こどもの日							
8月	ごはん 和風おろしハンバーグ ひじきと豆もやしの炒め煮 厚揚げのみそ汁 りんごゼリー		★牛乳 鶏肉 ★豚肉 ひじき ★さつま揚げ 厚揚げ	大根 だいずもやし にんじん さやえんどう はくさい ねぎ こまつな	◎ごはん 上白糖 でんぷん 米油 じゃがいも ゼリー	610 26.1	791 33.3	
9火	ミルクパン たらのきのソース ごぼうサラダ トマトとたまごのスープ		★牛乳 たら まぐろツナ 鶏肉 卵	にんにく しょうが たまねぎ がなしめじ えのきたけ エリンギ ごぼう きゅうり ◎トマト パセリ	パン(★小麦粉) でんぷん 大豆油 米油 上白糖 マヨネーズ	633 27.8	895 37.9	
10水	ごはん 中華飯の具 えびしゅうまい(幼小2コ、中3コ) 河内晩柑(かわちばんかん)	松中1,2年	★牛乳 ★豚肉 いか えび うずら卵 かまぼこ	しょうが たまねぎ にんじん もやし たけのこ 干し椎茸 はくさい チンゲンツアイ 河内晩柑	◎ごはん 米油 でんぷん ごま油	616 23.9	814 29.8	
11木	食パン いちごジャム 照り焼きチキン パンネのクリームソテー ミネストローネ		★牛乳 鶏肉 生クリーム フランクフルト 大豆	たまねぎ がなしめじ にんにく にんじん ◎トマト	パン(★小麦粉) ジャム 米油 パンネ じゃがいも	576 19.5	778 25.5	
12金	ごはん 五目厚焼きたまご ほうれん草の磯あえ じゃがいものみそ汁		★牛乳 卵 のり 油揚げ	ほうれんそう もやし にんじん だいこん たまねぎ ねぎ	◎ごはん じゃがいも	560 21.5	717 26.4	
15月	ごはん スタミナ丼の具 きゅうりともやしのごま酢あえ わかめスープ (中のみ)冷凍パイ		★牛乳 ★豚肉 豆腐 わかめ	にんにく たまねぎ エリンギ ★パプリカ さやいんげん きゅうり もやし にんじん たけのこ えのきたけ ねぎ パイン	◎ごはん 米油 三温糖 ごま 上白糖 ごま油	561 24.3	743 30.3	
16火	バターロール フライドチキン ブロッコリーサラダ ビーンズシチュー		★牛乳 鶏肉 生クリーム いんげん豆 ひよこ豆	ブロッコリー きゅうり とうもろこし たまねぎ にんじん パセリ	パン(★小麦粉) でんぷん 大豆油 ★米粉 米油 じゃがいも	658 27.6	912 35.7	
17水	ごはん ほっけのレモン風味 切り干し大根の煮物 あぶらふ入りすいとん汁		★牛乳 ほっけ ★さつま揚げ 鶏肉	切干しだいこん にんじん さやいんげん ごぼう だいこん 干し椎茸 ねぎ	◎ごはん 米油 三温糖 すいとん 油麩	601 28.7	787 37.3	
18木	ココアパン トマトソースオムレツ 枝豆とコーンのソテー 野菜スープ		★牛乳 卵 ウインナー	◎トマト とうもろこし 枝豆 たまねぎ にんじん キャベツ	パン(★小麦粉) 上白糖 バター 米油 マカロニ	546 20.0	792 26.4	
19金	ごはん マーボー豆腐 ささかまぼこ くきわかめのサラダ	二小 五幼	★牛乳 ★ささかまぼこ くきわかめ まぐろツナ ★豚肉 豆腐	きゅうり とうもろこし しょうが にんにく ねぎ にんじん たけのこ 干し椎茸 にら	◎ごはん ごま油 上白糖 でんぷん	604 29.8	737 31.0	
22月	ごはん さばの香味焼き きんぴらごぼう みそワタンスープ	全小 五幼	★牛乳 さば ★豚肉	ごぼう にんじん 枝豆 にんにく たけのこ もやし とうもろこし ねぎ	◎ごはん 米油 上白糖 ワタン	601 23.1	804 30.1	
23火	チーズパン ポークビーンズ コーンとアスパラガスのソテー アセロラゼリー	二小 五小 一幼	★牛乳 ロースハム 大豆 ★豚肉	アスパラガス とうもろこし たまねぎ にんじん ◎トマト にんにく	パン(★小麦粉) バター じゃがいも 上白糖 米油	607 24.5	855 33.3	
24水	ごはん ちくわの磯辺天がら 肉じゃが もやしのみそ汁		★牛乳 ちくわ ★豚肉 油揚げ	しょうが たまねぎ にんじん さやいんげん だいこん もやし ねぎ	◎ごはん 大豆油 米油 じゃがいも 上白糖	607 24.5	803 31.2	
25木	米粉フォカッチャ チキンマーレードソース きのこスパゲッティ ポトフ (中のみ)プリン	五小3年	★牛乳 鶏肉 ベーコン フランクフルト	にんにく たまねぎ エリンギ まいたけ がなしめじ ★パプリカ ビーマン にんじん キャベツ かつ	パン(★小麦粉★米粉) マーレード でんぷん 米油 スパゲッティ じゃがいも	515 29.8	741 39.4	
26金	ごはん ポークカレー キャベツとコーンのサラダ ヨーグルト		★牛乳 ★豚肉 ヨーグルト	きゅうり キャベツ とうもろこし たまねぎ にんにく しょうが にんじん ◎トマト	◎ごはん 米油 じゃがいも	637 21.4	802 25.6	
29月	ごはん 肉詰めいなり あさりと春雨の炒め物 中華たまごスープ		★牛乳 鶏肉 油揚げ あさり 豆腐 卵	にんじん キャベツ ビーマン たけのこ えのきたけ チンゲンツアイ ねぎ	◎ごはん 米油 上白糖 緑豆はるさめ でんぷん ごま油	595 29.3	754 36.1	
30火	米粉パン ポテトコロッケ(バックソース) キャベツソテー ポターージュミネストラ		★牛乳 ベーコン 鶏肉 生クリーム	にんじん キャベツ ★パプリカ たまねぎ ◎トマト パセリ	パン(★小麦粉★米粉) じゃがいも 大豆油 米油 バター マカロニ	635 22.2	887 30.6	
31水	ごはん いかの生薬醤油焼き 小松菜のおかかあえ 豚汁 (中のみ)いちごレアチーズ	五幼	★牛乳 いか かつお節 ★豚肉 豆腐 チーズ	こまつな もやし にんじん ごぼう だいこん ねぎ	◎ごはん じゃがいも	529 28.2	734 40.1	

*都合により献立を変更する場合があります。

※予定献立表や給食の写真などを、松島町教育委員会のホームページで紹介しています♪

月平均栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
小学校	596Kcal	25.0g	20.7g	2.3g
中学校	798Kcal	32.1g	26.1g	3.0g



元気の基本! 早寝・早起き・朝ごはん

朝ごはんの効果

やる気や集中力が 高まる	イライラ しにくくなる	運動能力 アップ	便秘を 予防する	生活リズムが 整う

【給食費について】
給食費の指定口座からの
引き落としは5月8日(月)です。
預金残高の確認をお願いします。

