



『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	 こんだてめい <b>献立名</b> ぎゅうにゅう *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 ～ ★は宮城県産、◎は松島産の食品です。 ～	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 たんぱく質 g
3月	ごはん 焼きさばのレモン風味 チャプチェ 豆腐のスープ		★牛乳 さば ★豚肉 豆腐	にんにく しょうが たけのこ ◎松島産たまねぎ 干し椎茸 にんじん ビーマン えのきたけ チンゲンサイ ねぎ	◎松島産ごはん 米油 三温糖 緑豆はるさめ ごま油	607	772
4火	米粉パン 星のコロッケ キャベツのカレーソテー クラムチャウダー	二小3年	★牛乳 ★豚肉 ベーコン あさり	にんじん キャベツ もやし ◎松島産たまねぎ マッシュルーム どうもろこし	パン(★小麦粉★米粉) じゃがいも 大豆油 米油	590	835
5水	ごはん いわしのしょうが煮 あぶらふ入り肉じゃが わかめと大根のみそ汁		★牛乳 いわし ★豚肉 豆腐 油揚げ わかめ	しょうが ◎松島産たまねぎ にんじん グリンピース だいこん ねぎ	◎松島産ごはん 米油 ◎松島産じゃがいも 上白糖 あぶらふ	608	767
6木	ココアパン 松島産ポテトのグラタン まめまめサラダ ミートボールスープ	全幼 全小	★牛乳 鶏肉 生クリーム チーズ 大豆 豚肉	◎松島産たまねぎ ぶなしめじ ◎松島産さゆつり 枝豆 どうもろこし えのきたけ にんじん もやし キャベツ	パン(★小麦粉) 米油 ◎松島産じゃがいも	836	31.7
7金	ごはん 豚肉となすの甘みそ炒め 七夕米めん汁 七夕ゼリー (中のみ)えびしゅうまい(2コ)		★牛乳 ★豚肉 なると (中のみ)えび	にんにく ねぎ 干し椎茸 たけのこ にんじん なす ビーマン ごぼう だいこん えのきたけ オクラ	◎松島産ごはん 米油 上白糖 じゃがいもでん粉 ★米粉めん	529	719
10月	ごはん 豆腐バーグの和風きのこソースかけ 松島産さゆつりの梅あえ パイタン野菜スープ		★牛乳 鶏肉 豆腐 ★豚肉 ★さつまいも揚げ いか	えのきたけ まいたけ ◎松島産さゆつり キャベツ しょうが ◎松島産たまねぎ にんじん もやし メンマ ねぎ	◎松島産ごはん 上白糖 米油 じゃがいもでん粉	578	732
11火	ミルクパン スパニッシュオムレツ ラタトゥイユ ABCマカロニスープ	二小2年	★牛乳 卵 ★豚肉	にんにく ◎松島産たまねぎ トマト パプリカ なす ズッキーニ にんじん キャベツ	パン オリーブ油 上白糖 マカロニ ◎松島産じゃがいも	534	757
12水	ごはん 仙台あおばぎょうざ(幼小1コ、中2コ) 切り干し大根のキムチ炒め わかめと卵のスープ		★牛乳 ★豚肉 豆腐 卵 わかめ	キャベツ 雪菜 切干しだいこん にら たけのこ キムチ(はくさい だいこん にんじん) えのきたけ ◎松島産たまねぎ ねぎ	◎松島産ごはん 大豆油 ごま油 じゃがいもでん粉	550	736
13木	豆乳食パン ミートソースサンドの具 コーンシチュー フルーツゼリーミックス		豆乳 ★牛乳 ★豚肉 大豆 鶏肉	にんにく たまねぎ トマト グリンピース ◎松島産たまねぎ にんじん どうもろこし みかん パイナップル	パン(★小麦粉) 米油 上白糖 パン粉 ◎松島産じゃがいも	602	834
14金	ごはん 気仙沼産もうかざめのねぎソースかけ 宮城県産パプリカのオイスターソース炒め じゃがいものみそ汁		★牛乳 ★もうかざめ ★豚肉 油揚げ	ねぎ にんにく まいたけ もやし ★パプリカ 枝豆 だいこん にんじん	◎松島産ごはん 大豆油 米油 上白糖 じゃがいもでん粉 ◎松島産じゃがいも	620	796
17月	海の日 						
18火	ソフトパン 塩焼きそば きのこと卵の中華スープ フローズンヨーグルト		★牛乳 ★豚肉 ★ちくわ 鶏肉 卵 ヨーグルト	◎松島産たまねぎ たけのこ にんじん エリンギ キャベツ ねぎ しょうが 干し椎茸 えのきたけ ぶなしめじ なめこ チンゲンサイ	パン(★小麦粉) 米油 中華めん ごま油 じゃがいもでん粉	561	769
19水	ごはん 夏野菜カレー キャベツとツナのリテー 小玉すいか		★牛乳 ★豚肉 まぐろツナ	◎松島産たまねぎ にんにく しょうが トマト なす かぼちゃ ★ズッキーニ ★パプリカ 枝豆 にんじん どうもろこし キャベツ すいか	◎松島産ごはん 米油 ◎松島産じゃがいも	612	778
20木	第1学期 終業式						

\*都合により献立を変更する場合があります。

予定献立表や毎日の給食の写真などを、  
ホームページで紹介しています。  
ぜひご覧ください♪



【給食費について】  
給食費の指定口座からの  
引き落としは7月5日(水)です。  
預金残高の確認をお願いします。

7月の平均栄養価

	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
小学校	582Kcal	24.2g	20.3g	2.2g
中学校	778Kcal	30.8g	25.4g	3.0g

本格的な暑さがやってきます。気温の高さに加えて、湿度が高くムシムシした日が続くと、体の機能が低下し、食欲も衰えがちになります。そんな時に必要な栄養素が「ビタミン」です。ビタミンB1は、糖質(ごはん、パン、麺類など)を分解してエネルギーに変える手助けをしてくれます。ビタミンCは、鉄分の吸収を良くして疲労回復に効果的。意識してとるようにしましょう！

## 夏を元気に過ごすには

朝・昼・夕の3食を規則正しくとる 早寝・早起きをし、日中は体を動かす

★できるだけ決まった時間に。習い事や塾などで夕食が遅くなる場合は、先に「主食」を、後から「主菜・副菜」を食べるなど、2回に分けるのがおすすめです。

**主食・主菜・副菜をそろえた食事を心がける**

★エネルギー源、たんぱく源、ビタミン源を組み合わせよう！



★夜ふかしをしたり、夜遅くに食べたりすることは控えましょう。

**夏にとりたい栄養素と多く含む食べ物**

ビタミンB1	ビタミンC
豚肉、玄米、胚芽米、大豆、枝豆、うなぎ、ごま、えのき茸、たらこ など	パプリカ、ピーマン、ミニトマト、ブロッコリー、じゃがいも、キウイフルーツ など