



8月の予定献立表

「はし」は、まい日もってきてください！



今月から、幼稚園の栄養価を
追記しました。
ご家庭での食事等の参考
にしてください。

松島町学校給食センター

日曜	献立名 こんだてめい 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	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)		
			～ ★は宮城県産、◎は松島産の食品です。～			幼稚園	小学校	中学校
28 月	ごはん 豚キムチ炒め わかめスープ 梨	全幼 一幼	★牛乳 ★豚肉 豆腐 卵 ★わかめ	にんにく ◎松島産たまねぎ 大豆もやし ほうさい にら たけのこ えのきたけ ◎松島産ねぎ なし	◎松島産ごはん 米油 上白糖 緑豆はるさめ じゃがいもでん粉		557	710
29 火	米粉フォカッチャ 夏野菜のキーマカレー キャベツのスープ ヨーグルト		★牛乳 ★豚肉 フランクフルト ヨーグルト	にんにくしょうが ◎松島産たまねぎ トマト ★赤パプリカ とうもろこし ピーマン にんじん キャベツ	パン(★小麦粉 ★米粉) 米油 上白糖 マカロニ	430	529	705
30 水	ごはん ぶりの照り焼き きんぴらごぼう 小松菜のみそ汁		★牛乳 ぶり ★さつま揚げ 油揚げ	ごぼう にんじん 枝豆 だいこん 小松菜 ◎松島産ねぎ	◎松島産ごはん 米油 上白糖 ごま油 ごま ◎松島産じゃがいも	505	571	736
31 木	ミルクパン 肉だんご(幼小2コ・中3コ) スパゲッティナポリタン 枝豆のポタージュ	一幼	★牛乳 鶏肉 ハム 生クリーム	ごぼう れんこん にんにく ◎松島産たまねぎ にんじん トマト マッシュルーム ピーマン 枝豆	パン(★小麦粉) 米油 上白糖 スパゲッティ じゃがいも	508	635	902
*都合により献立を変更する場合があります。						20.7	24.8	33.5

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8月7日(月)です。
預金残高の確認をお願いします。

8月平均栄養価

	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
幼稚園	481Kcal	22.0g	18.3g	1.8g
小学校	573Kcal	25.6g	20.0g	2.1g
中学校	763Kcal	32.8g	24.9g	3.0g

夏休みの食生活

～元気に過ごすためのポイント～

1日3回の食事を規則正しくとろう！

早寝・早起きをして、朝・昼・夕の3回の食事を規則正しくとり、生活リズムを整えましょう。おやつはダラダラ食べずに、時間と量を決めて食べましょう。おやつ量の目安は1日200kcal程度です。

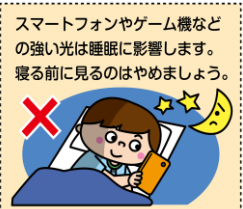


生活リズムが整う朝の習慣

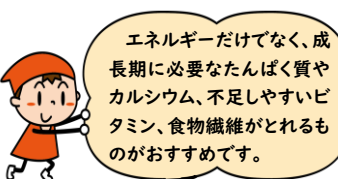


朝の光を浴びる

朝ごはんをよくかんで食べる



スマートフォンやゲーム機などの強い光は睡眠に影響します。寝る前に見るのはやめましょう。



おすすめのおやつ

エネルギーだけでなく、成長期に必要なたんぱく質やカルシウム、不足しやすいビタミン、食物繊維がとれるものがおすすめです。



塾や習い事などで夕食が遅くなる時や、スポーツをしている人の「補食」にも！

栄養のバランスを考えよう！



カルシウムをとろう！

給食がない日は、カルシウムが不足しがちになります。カルシウムは、丈夫な骨をつくるのに欠かせない栄養素です。牛乳・乳製品をはじめ、カルシウムを多く含む食品を意識して食事に取り入れましょう。



「ビタミンD」や「ビタミンK」も大切！
カルシウムの吸収を助ける栄養素も一緒にとりましょう。

