

# 9月の予定献立表

『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 *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
1 金	ごはん 中華飯の具 荳わかめの五目炒め 冷凍みかん		★牛乳 ★豚肉 うずら卵 いかに ★さつま揚げ くさわかめ	しょうが ◎松島産たまねぎ たけのこ にんじん 干し椎茸 もやし はくさい チンゲンサイ みかん	◎松島産ごはん 米油 じゃがいもでん粉 ごま油 上白糖	484	560	712
4 月	ごはん 五目厚焼きたまご 小松菜とあさりの煮浸し せんべい汁		★牛乳 卵 鶏肉 油揚げ あさり	たけのこ えのきたけ にんじん 小松菜 もやし ごぼう だいこん ぶなしめじ ◎松島産ねぎ	◎松島産ごはん 上白糖 割れかきせんべい	469	540	707
5 火	ソフトパン 栗コロッケ キャバツのバターしょうゆソテー 大根と鶏肉のスープ		★牛乳 ベーコン 鶏肉	ぶなしめじ にんじん キャバツ たまねぎ だいこん もやし	パン(★小麦粉) 栗 大豆油 バター	441	530	762
6 水	ごはん 鶏肉のパーベキューソース ひじきの炒り煮 さつま汁	五幼 五小4・5年	★牛乳 鶏肉 ★さつま揚げ ひじき ★豚肉 豆腐	にんにく しょうが りんご ◎松島産たまねぎ にんじん 枝豆 ごぼう だいこん ◎松島産ねぎ	◎松島産ごはん 米油 上白糖 さつまいも	470	547	701
7 木	ココアパン たらのパジル風味焼き じゃがいもとウインナーのトマト煮 キャバツとたまごのスープ	一・小3年 二・小3年 五小4・5年	★牛乳 たら ウインナー 鶏肉 ★卵	にんにく ◎松島産たまねぎ トマト にんじん キャバツ	パン(★小麦粉) オリーブ油 じゃがいも 上白糖 じゃがいもでん粉	439	542	772
8 金	ごはん マーボー豆腐 ブロッコリーのおかか煮 (幼小)ミニ洋梨ゼリー (中)ももゼリー	五小4・5年	★牛乳 ★豚肉 豆腐 かつお節	しょうが ◎松島産ねぎ にんじん たけのこ 干し椎茸 たら とうもろこし ブロッコリー	◎松島産ごはん 米油 上白糖 じゃがいもでん粉 ゼリー	483	579	745
11 月	ごはん 揚げぎょうざ(幼小2コ・中3コ) もやしと昆布の炒め煮 中華たまごスープ		★牛乳 鶏肉 豚肉 ★さつま揚げ 昆布 ★卵	キャバツ もやし にんじん しょうが ◎松島産たまねぎ 干し椎茸 えのきたけ ぶなしめじ なめこ チンゲンサイ	◎松島産ごはん 大豆油 米油 上白糖 じゃがいもでん粉	486	544	713
12 火	バターロール ベーコンエッグ きのこソテー カレーポトフ	一・小 二・小1年	★牛乳 卵 ベーコン 鶏肉 フランクフルト	◎松島産たまねぎ エリンギ ぶなしめじ ★赤パプリカ ★黄パプリカ にんじん だいこん とうもろこし キャバツ	パン(★小麦粉) 上白糖 米油 マカロニ じゃがいも	460	558	777
13 水	ごはん いわしの梅煮 じゃがいもをのそぼろ煮 わかめと大根のみそ汁	一・小あおぼ・あすなろ 二・小5年	★牛乳 いわし 梅 ★豚肉 油揚げ 豆腐 わかめ	梅 しょうが にんじん ごぼう さやいんげん だいこん ◎松島産ねぎ	◎松島産ごはん 米油 じゃがいも 上白糖	519	594	728
14 木	背割りソフトパン チリコンカン キャバツのクリームスープ りんご	【一・小1年試食会】 【二・小3年試食会】 一・小5年 二・小5年	★牛乳 ★豚肉 大豆 鶏肉 生クリーム	にんにく ◎松島産たまねぎ トマト にんじん キャバツ りんご	パン(★小麦粉) 米油 上白糖 じゃがいも	467	585	808
15 金	ごはん ビビンバ炒め 春雨スープ アセロラゼリー	一・小5年 二・小5年	★牛乳 ★豚肉 鶏肉	にんにく しょうが たけのこ にんじん 大豆もやし 小松菜 ◎松島産ねぎ 干し椎茸 はくさい	◎松島産ごはん 米油 上白糖 ごま油 ごま 緑豆はるさめ ゼリー	489	566	711
18 月 敬老の日								
19 火	米粉パン ピザ風ささかま コーンと枝豆のソテー パンプキンチュー	一・小5年 松中	★牛乳 ★ささかまほこ チーズ ウインナー 鶏肉 生クリーム	とうもろこし 枝豆 ◎松島産たまねぎ にんじん かぼちゃ	パン(★小麦粉 ★米粉) 米油 じゃがいも	469	592	
20 水	ごはん 鶏肉とじゃがいもの揚げ煮 みそけんちん汁 ももゼリー	松中	★牛乳 鶏肉 豆腐	しょうが ビーマン ごぼう だいこん にんじん ◎松島産ねぎ	◎松島産ごはん 大豆油 じゃがいも じゃがいもでん粉 上白糖 ごま油 さといも ゼリー	518	620	
21 木	背割りコッパパン ロングウインナー マカロニのクリーム煮 ミネストローネ	一・小1年 松中	★牛乳 ウインナー 鶏肉 生クリーム ベーコン 大豆	◎松島産たまねぎ ぶなしめじ にんにく にんじん トマト	パン(★小麦粉) 上白糖 米油 マカロニ じゃがいも	467	560	
22 金	ごはん 赤魚の西京みそ焼き 五目豆 おくずかけ	一・小2年 五小4年・ すぎのこ6年 松中	★牛乳 赤魚 鶏肉 大豆 油揚げ	ごぼう にんじん 枝豆 干し椎茸 ◎松島産ねぎ	◎松島産ごはん 米油 上白糖 さといも うーめん じゃがいもでん粉	457	523	
25 月	ごはん さばのさっぱりソース 切り干し大根の炒り煮 豚汁	全幼 二・小3年	★牛乳 さば ★さつま揚げ ★豚肉 豆腐	◎松島産ねぎ 切干しだいこん にんじん 干し椎茸 さやえんどう ごぼう だいこん	◎松島産ごはん 大豆油 じゃがいもでん粉 上白糖 米油 じゃがいも		695	889
26 火	ソフトパン オムレットマトソース ミートボールスープ ミニ焼きいも(幼小2コ・中3コ)	五幼	★牛乳 卵 鶏肉 豚肉	◎松島産たまねぎ トマト えのきたけ にんじん もやし キャバツ	パン(★小麦粉) 上白糖 さつまいも	450	533	767
27 水	ごはん チキンカレー キャバツとツナのソテー お月見デザート		★牛乳 鶏肉 まぐろツナ	◎松島産たまねぎ にんにく しょうが にんじん トマト キャバツ とうもろこし	◎松島産ごはん 米油 じゃがいも ゼリー	503	601	764
28 木	食パン ブルーベリージャム 鶏肉と大豆のトマト煮 ふわふわたまごスープ (中のみ)チーズ	一・小4年	★牛乳 鶏肉 大豆 ベーコン ★卵 粉チーズ (中のみ)チーズ	にんにく ◎松島産たまねぎ トマト にんじん	パン(★小麦粉) ジャム 米油 上白糖 パン粉	424	526	754
29 金	ごはん ハンバーグきのこソース 小松菜とさきいかのあえもの じゃがいものみそ汁	二・小6年	★牛乳 鶏肉 豚肉 さきいか 油揚げ	◎松島産たまねぎ まいたけ えのきたけ エリンギ 小松菜 もやし にんじん だいこん ◎松島産ねぎ	◎松島産ごはん 米油 上白糖 ごま油 じゃがいも	505	580	764

\*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9月5日(火)です。  
預金残高の確認をお願いします。

9月平均栄養価

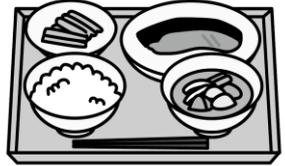
	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
幼稚園	474Kcal	19.9g	16.2g	1.6g
小学校	569Kcal	23.4g	18.9g	2.1g
中学校	755Kcal	29.6g	23.2g	2.9g

# 健康づくりは、毎日の食生活の積み重ね！

厚生労働省では、毎年9月を「健康増進普及月間」と定めており、「食生活改善普及運動」と連携した取り組みを展開しています。高齢化が進む日本では、「人生100年時代」に向けて、生涯にわたる健康づくりがとても重要です。健全な食生活を実践するために、以下のことに気をつけましょう。

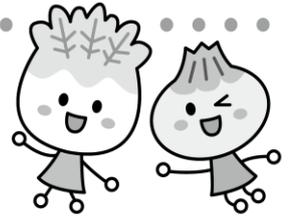
## ★主食・主菜・副菜を組み合わせた食事で、栄養バランスを整えましょう

- 主食** …ごはん、パン、めん類など、主に炭水化物を含むもの
- 主菜** …肉、魚、卵、大豆製品など、主にたんぱく質を含むおかず
- 副菜** …野菜、きのこ、海藻など、主にビタミン・ミネラル・食物繊維を含むおかず



## ★もっと野菜を食べましょう

野菜は、低エネルギーでビタミンや食物繊維を多く含むことから、生活習慣病の予防に役立ちます。毎食1皿以上の野菜料理をとるようにしましょう。



### 野菜をとるコツ

<p>加熱してカサを減らす</p>	<p>みそ汁やスープに加える</p>	<p>市販のカット野菜や冷凍野菜を利用する</p>
-------------------	--------------------	---------------------------

## ★減塩を意識しましょう

食塩のとり過ぎは、高血圧の原因となり、さまざまな生活習慣病を引き起こします。特に、加工食品には食塩が多く含まれていますので、栄養成分表示をチェックしてとり過ぎないように気をつけましょう。



### 減塩のコツ

<p>めん類のスープを残す</p>	<p>食塩量が少ない食品や調味料を選ぶ</p>	<p>柑橘類の酸味、香辛料、香味野菜を利用する</p>	<p>むやみに調味料を使わない</p>
-------------------	-------------------------	-----------------------------	---------------------

## 9月1日 防災の日



「大地震や豪雨などの災害でライフラインが停止した!」という非常時のために、最低3日分(1週間分が理想的)の備蓄を用意しておきましょう。



### 家庭で備えておきたいもの



#### 水

- 調理に使う水も含め、1人1日3ℓが目安です。

#### カセットコンロ・カセットボンベ

- ボンベは1週間当たり1人6本程度必要です。

#### 食料品

- 米や乾物など、保存性の高い食品を多めに買い置きし、使ったら買い足す「ローリングストック」で、無理なく備えましょう。



- 災害時には、栄養バランスの偏りによる体調不良も心配です。主食・主菜・副菜となる食品をそろえておきましょう。



- 甘い物や食べ慣れているお菓子には、不安な気持ちを和らげてくれる効果もあります。

