



10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
2月	ごはん チンジャオオロースー ワンタンスープ 梨	五小	★牛乳 ★豚肉 鶏肉	にんにく しょうが たけのこ ★パプリカ ピーマン 干し椎茸 えのきたけ にんじん もやし ◎松島産ねぎ 梨	◎松島産ごはん 米油 上白糖 ジャがいもでん粉 ごま油 ワンタン	477	567	722
3火	バターロール かぼちゃとさつまいものコロック ツナごぼうサラダ キャベツとウインナーのスープ	松中3年	★牛乳 豚肉 まぐろツナ ウインナー	かぼちゃ ごぼう きゅうり たまねぎ にんじん キャベツ	パン(★小麦粉) 大豆油 さつまいも 米油 ◎松島産じゃがいも	470	579	807
4水	ごはん ほっけのレモン焼き 昆布の五目炒め かきたま汁	松中3年	★牛乳 ほっけ ★豚肉 昆布 豆腐 ★卵	もやし にんじん 枝豆 えのきたけ 小松菜	◎松島産ごはん レモンドレッシング 米油 上白糖 ジャがいもでん粉	477	556	727
5木	ソフトパン 鶏肉とマカロニのカレークリームソテー ミネストローネ ぶどうゼリー	松中3年	★牛乳 鶏肉 生クリーム ウインナー 大豆	にんにく たまねぎ マッシュルーム がなしめじ えのきたけ にんじん ◎松島産トマト	パン(★小麦粉) 米油 マカロニ ゼリー ◎松島産じゃがいも	419	524	712
6金	まいたけごはん 小松菜のナムル 宮城のいも煮 (中のみ)厚焼きたまご		★牛乳 わかめ ★豚肉 豆腐 (中のみ)卵	まいたけ 小松菜 もやし にんにく ごぼう だいこん にんじん はくさい ◎松島産ねぎ	◎松島産ごはん 上白糖 ごま油 ごま 米油 さといも	445	530	751
9月	スポーツの日							
10火	丸パン ハンバーグきのこソース コールスローサラダ パスタスープ	一小	★牛乳 鶏肉 豚肉 ウインナー	たまねぎ がなしめじ えのきたけ マッシュルーム キャベツ にんじん とうもろこし	パン(★小麦粉) 米油 上白糖 マカロニ ◎松島産じゃがいも	425	510	712
11水	ごはん あじの塩こうじ焼き キャベツと厚揚げのみそ炒め じゃがいものみそ汁	五幼 二小 五小	★牛乳 まあじ ★豚肉 厚揚げ 油揚げ ★わかめ	たまねぎ にんじん キャベツ だいこん ねぎ	◎松島産ごはん 米油 上白糖 ◎松島産じゃがいも	488	571	736
12木	豆乳食パン いちごジャム 鶏肉と豆のトマト煮 野菜たまごスープ	松中	★牛乳 豆乳 鶏肉 大豆 ひよこ豆 ベーコン ★卵	にんにく たまねぎ ◎松島産マト 枝豆 にんじん もやし キャベツ チンゲンサイ	パン(★小麦粉) ジャム オリーブ油 上白糖 じゃがいもでん粉	426	524	
13金	ごはん わかめふりかけ 春巻き 豆腐の中華煮 りんご	一幼 二小	★牛乳 わかめ のり かつお節 ★豚肉 豆腐	しょうが にんにく たまねぎ たけのこ 干し椎茸 にんじん さやいんげん りんご	◎松島産ごはん 大豆油 米油 上白糖 ごま油 じゃがいもでん粉	598	681	867
16月	ごはん 中華そば きゅうりのおかかあえ チンゲンサイとたまごのスープ	二小 五小 松中	★牛乳 ★豚肉 かつお節 豆腐 ★卵	にんにく しょうが たけのこ 干し椎茸 にんじん さやいんげん きゅうり えのきたけ チンゲンサイ ◎松島産ねぎ	◎松島産ごはん ごま油 上白糖 ジャがいもでん粉	458	551	
17火	ソフトパン とり肉のたつた揚げ キャベツのサラダ パンキンチュー	二小4・5年	★牛乳 鶏肉 ベーコン	キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ にんじん かぼちゃ	パン(★小麦粉) じゃがいもでん粉 大豆油 米油 ジャがいも	452	559	768
18水	ごはん さばのみそ焼き 切り干し大根のピリ辛炒め さつまい	【一試食会】 一小6年 五小4年・すぎのこ	★牛乳 さば ★ささかまぼこ ★豚肉 豆腐	切干しだいこん にんじん 干し椎茸 ごぼう だいこん ◎松島産ねぎ	◎松島産ごはん ごま油 上白糖 米油 さつまいも	508	582	763
19木	米粉パン チーズオムレツ ブロッコリーとカリフラワーのサラダ ポークビーンズ	【一試食会】 一小6年	★牛乳 卵 チーズ ★豚肉 大豆	カリフラワー ブロッコリー にんじん たまねぎ ◎松島産マト	パン(★小麦粉 ★米粉) 米油 ジャがいも 上白糖	465	565	756
20金	ごはん 里いもと厚揚げのそぼろ煮 宮城県産パプリカの塩昆布炒め (幼小)ミニ洋梨ゼリー (中)ぶどうゼリー	五小3年	★牛乳 鶏肉 厚揚げ ★豚肉 昆布	しょうが たまねぎ にんじん グリーンピース もやし ★パプリカ	◎松島産ごはん 米油 さといも 上白糖 ごま油 じゃがいもでん粉 ゼリー	459	542	706
23月	ごはん 豆腐ハンバーグおろしソース 小松菜とごぼうのごまあえ わかめと大根のみそ汁	五小1・2年	★牛乳 鶏肉 豆腐 ★ちくわ 豆腐 油揚げ ★わかめ	たまねぎ にんじん だいこん 小松菜 ごぼう ◎松島産ねぎ	◎松島産ごはん 上白糖 じゃがいもでん粉 ごま	530	604	767
24火	ココアパン ♪油ふ入り和風パスタ♪ ミートボールスープ ヨーグルト	全幼 二小1年	★牛乳 鶏肉 豚肉 ヨーグルト	にんにく がなしめじ まいたけ こねぎ たまねぎ えのきたけ にんじん もやし ◎松島産マト キャベツ	パン(★小麦粉) 米油 ★油ふ スパゲッティ		558	770
25水	ごはん さんまのかば焼き くきわかめのサラダ みそけんちん汁	五小6年	★牛乳 さんま くきわかめ 豆腐	きゅうり とうもろこし ごぼう だいこん にんじん ◎松島産ねぎ	◎松島産ごはん じゃがいもでん粉 大豆油 上白糖 ごま油 さといも	524	605	823
26木	背割りコッパパン ロングウインナー コーンと枝豆のソテー さつまいもシチュー	五幼	★牛乳 ウインナー 鶏肉	とうもろこし 枝豆 たまねぎ にんじん がなしめじ	パン(★小麦粉) 上白糖 米油 さつまいも	482	583	797
27金	ごはん 五目厚焼きたまご きんぴらごぼう 春雨スープ	二小4年 松中	★牛乳 卵 鶏肉 ★豚肉	ごぼう にんじん たけのこ 干し椎茸 はくさい ◎松島産ねぎ	◎松島産ごはん 米油 上白糖 緑豆はるさめ	442	502	
30月	ごはん きのごカレー ♪りっちゃんの元気サラダ♪ 松島産マト		★牛乳 ★豚肉 ハム 昆布 かつお節	たまねぎ にんにく しょうが にんじん がなしめじ エリンギ マッシュルーム キャベツ きゅうり とうもろこし ◎松島産マト	◎松島産ごはん 米油 じゃがいも 上白糖	482	580	739
31火	ミルクパン パイタンうどんスープ 肉だんご(幼小2コ、中3コ) 海そうサラダ	二小6年	★牛乳 ★豚肉 ★さつま揚げ 鶏肉 ★わかめ 昆布 ぶりのり とさかのり	たまねぎ にんじん もやし メンマ ◎松島産ねぎ ごぼう れんこん キャベツ きゅうり とうもろこし	パン(★小麦粉) 米油 うどん	428	518	744

*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**10月5日(木)**です。預金残高の確認をお願いします。

10月平均栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
幼稚園: 473Kcal	19.9g	17.3g	1.8g
小学校: 561Kcal	23.4g	19.7g	2.3g
中学校: 759Kcal	30.3g	25.1g	3.3g

♪献立紹介①♪ 24日(火)「油ふ入り和風パスタ」
登米市の特産品「油ふ」を使った新メニューのパスタです。だしとしょうゆに、こねぎの風味が香る和風味に仕上げます。

♪献立紹介②♪ 30日(月)「りっちゃんの元気サラダ」
小学校1年生の国語で習う「サラダでげんき」にちなんだメニューです。主人公のりっちゃん
が、病気のお母さんに元気になってもらうために、様々な動物から教えてもらったおすすめの食
材でサラダを作るお話です。給食でも、できるだけお話しに沿った食材を使います。

9月12日～15日、松島中学校の1・2年生の家庭科に栄養教諭が入り、「栄養バランスの良い、1日分の献立を考えよう」というテーマで授業をしました。授業の後半では、3～4人のグループごとに、献立作成のポイントをふまえた献立作成に取り組みました。指導内容の一部を紹介しますので、ご家庭での献立作成の参考にしてみてください!

栄養バランスの良い献立作成ポイント① 6つの基礎食品群を組み合わせる



小学校までは、「赤・緑・黄」の3つの仲間(食品群)で学習しますが、中学校からは、さらに細分化して、1～6群の「6つの基礎食品群」で学習します。

授業では、市販のから揚げ弁当を食べると仮定して、不足している食品群が何かを考え、それを補う方法として、「牛乳を付ける」「海藻サラダを買う」「トマトを食べる」「オクラを刻んでごはんにかける」「ごはんのにりをかける」など、手軽にできる工夫を考えました。

から揚げ弁当に不足していたのは「2群」と「3群」でした。

栄養バランスの良い献立作成ポイント② 主食・主菜・副菜・汁もの(飲みもの)の順に考える



「主食=米・小麦(5群)」「主菜=肉・魚・卵(1群)」「副菜=野菜・くだもの(3・4群)」「汁もの(飲みもの)=具を工夫すると1～6群全てがとれる」をそろえると、栄養バランスが整います。考える順番は、前後しても構いません。

授業では、給食を題材にして、主食・主菜・副菜等のどれにあてはまるかを考えました。生徒達は、普段何気なく食べていた給食が、バランス良く考えられていることに気がついた様子でした。

授業後の感想

- * 普段は、なんとなく食べていた給食が、こんなに考えられていたなんて知らなかったのが、大変だなと思いました。(1年)
- * 献立を立てる大変さが分かったし、これを母は、毎日考えているんだなと思いました。これからは、母の手伝いなどをして、一人暮らしをした時にも生かしたいと思いました。(1年)
- * 今日の授業で、夏にとても悪い食生活をずっとやっていたのがわかった。(1年)
- * 普段、献立は母が決めていたので、6つの基礎食品群をバランス良く組み合わせるのは大変なんだなと思いました。朝昼晩、3つのメニューを考えるのは大変なので、1つのメニューくらいは自分で決めてみようかなと思いました。(2年)
- * 今日の授業で、バランス良くするには、3食意識しないと難しいことが分かったし、自分の苦手なものは避けぎみになってしまうので、少しでも食べるようにしたいと思いました。(2年)