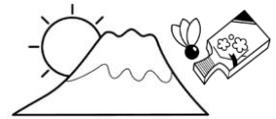




よていこんだてひょう 1月の予定献立表



*給食なしの学校・学年は、変更になる場合があります。
園・学校から発行されるおたより等で確認してください。

『はし』は、まい日わすれずにもってきてください！

松島町学校給食センター

日曜	給食なしの学校・学年	 こんだてめい 献立名 きゅうにゅう *牛乳は、まい日つきます	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	
9	火 全幼 一小 二小	バターロール スパニッシュオムレツ スパゲッティナポリタン ミートボールスープ	★牛乳 卵 ウインナー 鶏肉 豚肉	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト ビーマン えのきたけ もやし キャベツ	パン(★小麦粉) じゃがいも 米油 上白糖 スパゲッティ	532	746	22.5	29.1
10	水 1月11日は鏡開き	ごはん ささかまぼこの甘みそかけ 昆布の五目炒め 仙台雑煮【宮城県】	★牛乳 ★ささかまぼこ 鶏肉 昆布 かまぼこ 凍り豆腐	もやし にんじん 枝豆 ごぼう ◎松島産だいこん 干しずいき せり	◎松島産ごはん 上白糖 米油 もち	471	557	20.3	29.7
11	木	米粉パン チキンフリカッセ【フランス】 ブロッコリーサラダ ポトフ	★牛乳 鶏肉 生クリーム ウインナー	にんにく たまねぎ ぶなしめじ マッシュルーム ブロッコリー にんじん とうもろこし ◎松島産だいこん キャベツ	パン(★小麦粉 ★米粉) バター マカロニ じゃがいも	422	535	19.6	33.0
12	金	ごはん ダールカレー【インド】 大根サラダ ヨーグルト	★牛乳 鶏肉 ひよこ豆 レンズ豆 まぐろツナ ヨーグルト	たまねぎ にんにく しょうが にんじん ◎松島産トマト ◎松島産だいこん きゅうり	◎松島産ごはん 米油 じゃがいも	529	630	20.4	29.5
15	月	ごはん 肉じゃが きゅうりとちくわのあえもの 山菜けんちん汁【岩手県】	★牛乳 ★豚肉 ★ちくわ 油揚げ 豆腐	しょうが たまねぎ にんじん グリンピース きゅうり ごぼう ◎松島産だいこん わらび みずな 山うど 干し椎茸 ◎松島産ねぎ	◎松島産ごはん 米油 じゃがいも 上白糖	458	547	19.6	29.6
16	火	丸パン のり塩コロッケ 白菜のサラダ フェイジョアード【ブラジル】	★牛乳 ★豚肉 ウインナー レンズ豆 ひよこ豆 いんげん豆	◎松島産はくさい にんじん とうもろこし にんにく たまねぎ	パン(★小麦粉) じゃがいも パン粉 大豆油 オリーブ油	427	523	17.1	27.1
17	水	ごはん 赤魚の塩こうじ焼き ひじきの炒り煮 庄内風いも煮【山形県】	★牛乳 赤魚 ひじき ★さつま揚げ 大豆 ★豚肉 厚揚げ	ごぼう にんじん 枝豆 ぶなしめじ ◎松島産ねぎ	◎松島産ごはん 米油 上白糖 さといも	457	547	22.7	34.6
18	木 一小5の1	ミルクパン 肉だんご(幼小2コ、中3コ) キャベツソテー ふわふわたまごスープ	★牛乳 鶏肉 ウインナー ベーコン ★卵 粉チーズ	ごぼう れんこん にんじん キャベツ とうもろこし たまねぎ	パン(★小麦粉) 米油 パン粉	433	528	19.9	32.0
19	金 一幼 一小5の2	ごはん のりふりかけ 煮込みおでん もやしのピリ辛あえ りんご	★牛乳 のりかつお節 ★ちくわ えびだんごずら卵 がんもどき 昆布 まぐろツナ	◎松島産だいこん にんじん もやし 小松菜 にんにく りんご	◎松島産ごはん 上白糖 ごま油	471	551	18.4	27.3
22	月	ごはん あじフライ(バックソース) くきわかめのきんぴら だまご汁【秋田県】	★牛乳 あじ ★さつま揚げ くきわかめ 鶏肉	たけのこ にんじん ごぼう ◎松島産だいこん まいたけ せり	◎松島産ごはん パン粉 小麦粉 大豆油 米油 上白糖 ごま だまごもち	493	571	18.3	26.9
23	火	ココアパン (中のみ)照り焼きチキン きのこマカロニのソテー ミネストローネ【イタリア】 豆乳パンナコッタ	★牛乳 鶏肉 ベーコン 大豆 豆乳	たまねぎ にんじん エリンギ ぶなしめじ にんにく ◎松島産トマト	パン(★小麦粉) 米油 マカロニ じゃがいも	423	519	17.0	36.9
24	水	ごはん のりたまご巻き 豚肉と白菜のオイスターソース炒め じゃばら汁【青森県】	★牛乳 卵 のり ★豚肉 豆腐 たら 鮭	にんにく にんじん ぶなしめじ ◎松島産はくさい もやし 枝豆 ごぼう ◎松島産だいこん ◎松島産ねぎ	◎松島産ごはん 米油 上白糖	490	568	24.0	35.0
25	木	ソフトパン 鶏肉のレモンソース キャロットサラダ リンゼンズuppe【ドイツ】	★牛乳 鶏肉 まぐろツナ ウインナー ベーコン レンズ豆	レモン果汁 にんじん きゅうり にんにく たまねぎ セロリ キャベツ	パン(★小麦粉) じゃがいもでん粉 大豆油 上白糖 米油 じゃがいも	438	546	23.7	34.8
26	金 一幼 五小	ごはん いわしの梅煮 五目きんぴら 厚揚げのみそ汁	★牛乳 いわし ★豚肉 厚揚げ	ごぼう 干し椎茸 にんじん ◎松島産はくさい ◎松島産ねぎ 小松菜	◎松島産ごはん 米油 上白糖 ごま じゃがいも	478	547	22.4	31.2
29	月	ごはん ビビンバ炒め トックスープ【韓国】 焼きプリンタルト	★牛乳 ★豚肉 わかめ	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 たまねぎ ◎松島産はくさい	◎松島産ごはん 米油 上白糖 ごま油 ごま トック 焼きプリンタルト	572	650	19.1	27.7
30	火 松中3年	背割りソフトパン ロングウインナー コーンと枝豆のソテー 白菜のシチュー	★牛乳 ウインナー 鶏肉 生クリーム	とうもろこし 枝豆 たまねぎ にんじん ◎松島産はくさい	パン(★小麦粉) 上白糖 米油 じゃがいも	489	597	21.0	32.9
31	水	ごはん さばのたつた揚げ わかめともやしのあえもの ざくざく【福島県】	★牛乳 さば わかめ	きゅうり もやし ごぼう ◎松島産だいこん にんじん 干し椎茸	◎松島産ごはん 小麦粉 じゃがいもでん粉 大豆油 さといも	514	618	14.9	20.7

*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1月5日(金)です。
預金残高の確認をお願いします。

1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	16.2g	1.8g
小学校:563Kcal	23.7g	18.9g	2.3g
中学校:751Kcal	30.4g	23.6g	3.1g

1月24日から30日は

全国学校給食週間

学校給食は、明治22年に山形県鶴岡市の私立忠愛小学校で、お弁当を持ってこれない児童を対象に「おにぎり、塩鮭、漬け物」が出されたのがはじまりです。現在は、食事の重要性や心身の健康、食文化について学んだり、食品を選択する力や感謝の心を育てたりすることなどを目的として実施しています。

これにちなんで、今月は、「東北六県&世界の汁物・煮物 味めぐり」をテーマに、東北および世界各地の汁物や煮物料理が登場します。各地の特色ある食材や料理について、自分でも調べてみて、理解を深めましょう。

11日「チキンフリカッセ」 “白い煮込み料理”のこと	12日「ダールカレー」 ダールは“豆”を意味します	16日「フェイジョアード」 黒や赤の豆の煮込み料理	22日「だまご汁」 すり鉢で突いたごはんを丸めた団子=だまご
25日「リンゼンズuppe」 レンズ豆と野菜のスープ	29日「トックスープ」 薄いおもちが入ったスープ	31日「ざくざく」 食材を“ざくざく”と角切りにした汁物	



受験シーズン
到来!

集中力を高める食事とは？

勉強を効率良く進めるには、早寝・早起きをし、朝ごはんをしっかり食べてから取りかかるのがお勧めです。一日のうち、脳が一番活発に動くのは午前中なので、**朝ごはん**で脳へエネルギーを補給することが、やる気や集中力を高めることにつながります。また、脳を活性化するには、**よくかむ**ことも重要です。スープやゼリー飲料などだけで済ませずに、**主食とおかずを組み合わせ**て食べることを心がけましょう。

ご飯は粒のまま食べるので、ゆっくり消化・吸収され、腹持ちがよく、安定して脳へエネルギーを供給します。



給食の組み合わせを参考にし、よくかんで食べましょう。

体調管理も
重要!

感染症に負けない体をつくろう!

宮城県では、インフルエンザが大流行中で、新型コロナウイルスやかぜの流行にもまだまだ油断できません。また、例年冬場には、ノロウイルス等での感染性胃腸炎も増えてきます。これらの感染症の予防や、かかってもひどくならないようにするために、日頃の体調管理が重要です。

手洗いを直そう!

感染症予防の第一歩は手洗いです。ウイルスが付着した手で、目や鼻、口に触れることで感染してしまいます。外出先から帰宅した時、トイレの後、食事の前など、こまめに手を洗い、ウイルスを洗い流すようにしましょう。

指先や親指の付け根、手首など、洗い残しの多い部分は念入りに!



泡が汚れを包み込むことできれいになります。せっけんをしっかり泡立てて洗いましょう!

泡や汚れが残らないよう、しっかりと洗い流します。



水分はそのままにせず、清潔なハンカチやタオルでふきましょ。



ノロウイルス等、アルコールでは死滅しないウイルスもあります。アルコール消毒を過信せず、まずはウイルスを洗い流すことが大切です。

エース

感染症予防に「ビタミンACE」を!



感染症を予防するには、免疫機能(細菌やウイルスなどから体を守る仕組み)を正常に働かせることが重要です。栄養バランスの良い食事を基本に、抗酸化作用※のある「ビタミンA・C・E」を含む食品を取り入れましょう。
 ※抗酸化作用…免疫機能の低下を引き起こす「活性酸素」の発生や働きを抑える作用のこと。>

ビタミンA	ビタミンC	ビタミンE
色の濃い野菜、レバー、ウナギに多く含まれる	野菜、果物、いも類に多く含まれる	色の濃い野菜、種実類、魚介類、植物油に多く含まれる