



2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 ぎゅうにゅう *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 ～ ★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(g)		
						幼稚園	小学校	中学校
1 木	松中3年	ミルクパン オムレツトマトソース じゃがいものカレーソテー キャバツとウインナーのスープ	★牛乳 卵 ベーコン ウインナー	たまねぎ ◎松島産トマト にんじん キャバツ	パン(★小麦粉) 上白糖 米油 じゃがいも マカロニ	408	533	749
2 金	一・小1年 五小3歳のこ	ごはん いわしの磯辺揚げ まめまめサラダ せり鍋鶏湯だんご汁	★牛乳 いわし あおさ 大豆 鶏肉	きゅうり 枝豆 とうもろこし えのきたけ ぶなしめじ もやし にんじん ◎松島産はくさい せり	◎松島産ごはん 大豆油	497	567	734
5 月	五小	ごはん マーボー豆腐 蒸しささかまぼこ ブロッコリーのおかかあえ	★牛乳 ★豚肉 豆腐 ★ささかまぼこ かつお節	しょうが にんにく ◎松島産ねぎ にんじん たけのこ 干し椎茸 いら ブロッコリー とうもろこし	◎松島産ごはん 米油 上白糖 ごま油 じゃがいも 小麦粉	490	587	756
6 火	五幼	米粉パン チーズはんぺんフライ ソース焼きそば パイタン野菜スープ	★牛乳 チーズ はんぺん ★豚肉 ★なると いか	しょうが たまねぎ にんじん キャバツ ピーマン もやし メンマ ◎松島産ねぎ	パン(★小麦粉 ★米粉) 大豆油 米油 中華めん	499	590	801
7 水	一幼	ごはん あぶらふ井の具 キャバツの梅あえ じゃがいものみそ汁	★牛乳 ★卵 豆腐 油揚げ わかめ	たまねぎ にんじん 干し椎茸 ◎松島産ねぎ さやえんどう きゅうり キャバツ ◎松島産だいこん	◎松島産ごはん 上白糖 ★あぶらふ じゃがいも	446	529	682
8 木	二小	食パン 大豆ミートソースサンドの具 クラムチャウダー 青りんごゼリー	★牛乳 ★豚肉 大豆 ベーコン 牛乳 脱脂粉乳 あさり	にんにく たまねぎ トマト グリーンピース にんじん マッシュルーム とうもろこし	パン(★小麦粉) オリーブ 油 上白糖 パン粉 米油 じゃがいも ゼリー	438	552	748
9 金	一幼 五小3年	ごはん さんまのかんろ煮 くさわかめの五目炒め いらたま汁	★牛乳 さんま ★豚肉 ★さつま揚げ くさわかめ 豆腐 ★卵	たけのこ にんじん えのきたけ いら	◎松島産ごはん 米油 上白糖 ごま じゃがいもでん粉	494	565	702
12 月	振替休日							
13 火		チョコレートパン ハンバーグきのこソース ポトフ フルーツのヨーグルトあえ	★牛乳 鶏肉 豚肉 フランクフルト ★ヨーグルト 生クリーム	えのきたけ ぶなしめじ たまねぎ ◎松島産だいこん にんじん キャバツ パインアップル みかん 黄桃	パン(★小麦粉) チョコレート 米油 上白糖 じゃがいも	519	631	911
14 水	一幼たんぽぽ	ごはん ぶりの揚げびたし 切り干し大根のサラダ 豚汁	★牛乳 ぶり ★ささかまぼこ ★豚肉 豆腐	切干しだいこん キャバツ にんじん きゅうり ごぼう ◎松島産だいこん ◎松島産ねぎ	◎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	541	658	846
15 木	一幼すみれ 松中	米粉パン 手作りグラタン コーンと枝豆のソテー 野菜スープ	★牛乳 鶏肉 生クリーム チーズ ウインナー	たまねぎ ぶなしめじ とうもろこし 枝豆 にんじん ◎松島産トマト キャバツ	パン(★小麦粉 ★米粉) 米油 ペンネマカロニ じゃがいも	410	519	723
16 金	一幼さくら 二小	ごはん 中華飯の具 パンパンジーサラダ いよかん	★牛乳 ★豚肉 いか うずら卵 鶏肉	しょうが たまねぎ たけのこ もやし にんじん 干し椎茸 ◎松島産はくさい チンゲンサイ きゅうり いよかん	◎松島産ごはん 米油 じゃがいもでん粉 ごま油 緑豆はるさめ	470	552	706
19 月		ごはん さんまのかば焼き わかめ入りおひたし かきたま汁	★牛乳 さんま わかめ 豆腐 ★卵	ほうれんそう もやし にんじん 干し椎茸 たまねぎ えのきたけ ◎松島産ねぎ	◎松島産ごはん 大豆油 上白糖 じゃがいもでん粉	519	596	768
20 火		ミルクパン バーベキューチキン きのこマカロニのソテー ミネストローネ	★牛乳 鶏肉 生クリーム ベーコン 大豆	にんにく しょうが たまねぎ りんご マッシュルーム ぶなしめじ えのきたけ にんじん ◎松島産トマト キャバツ	パン(★小麦粉) 米油 上白糖 マカロニ オリーブ油 じゃがいも	432	534	752
21 水	一幼 二小 【五幼試食】	ごはん 五目厚焼きたまご 大根のそぼろ煮 さつま汁	★牛乳 卵 鶏肉 大豆 椎茸 ★豚肉 豆腐	椎茸 しょうが にんじん ◎松島産だいこん グリーンピース ごぼう ◎松島産ねぎ	◎松島産ごはん 米油 上白糖 じゃがいもでん粉 さつまいも	489	588	753
22 木	一・小 五小	背割りソフトパン チリコンカン ブロッコリーサラダ 白菜のシチュー	★牛乳 ★豚肉 大豆 鶏肉 牛乳 生クリーム	にんにく セロリ たまねぎ ◎松島産トマト ブロッコリー きゅうり とうもろこし にんじん ◎松島産だいこん ◎松島産はくさい	パン(★小麦粉) 米油 上白糖 じゃがいも	451	580	797
23 金	天皇誕生日							
26 月		ごはん ほっけのレモン風味 鶏肉とごぼうのみそ炒め 米めん汁	★牛乳 ほっけ 鶏肉 ★豚肉	ごぼう 干し椎茸 にんじん さやえんどう ◎松島産だいこん ぶなしめじ ◎松島産ねぎ	◎松島産ごはん 米油 上白糖 ★米粉麺	468	557	714
27 火		背割りソフトパン ロングウインナー(パッकेチャップ) ごまマヨポテトサラダ ジュリアンスープ	★牛乳 ウインナー ベーコン	きゅうり とうもろこし たまねぎ にんじん ◎松島産だいこん キャバツ	パン(★小麦粉) じゃがいも ごま	455	539	745
28 水		ごはん ポーク&チキンカレー 大根とツナのサラダ (幼小)ヨーグルト (中)レモンヨーグルト	★牛乳 ★豚肉 鶏肉 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	631	827
29 木		メロンパン みそラーメン 揚げぎょうざ(幼小2コ、中3コ) 海そうサラダ	★牛乳 ★豚肉 わかめ 昆布 ふのり とさかのり	いら にんにく にんじん もやし とうもろこし メンマ ◎松島産ねぎ キャバツ きゅうり	パン(★小麦粉) 米油 中華めん 大豆油	548	668	904

*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2月5日(月)です。
預金残高の確認をお願いします。

2月平均栄養価			
エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
幼稚園: 479Kcal	20.1g	18.0g	1.9g
小学校: 578Kcal	24.2g	21.1g	2.5g
中学校: 772Kcal	30.8g	26.1g	3.3g

2月2日の給食に
いくつか使っています！
節分と行事食

イワシ
イワシを焼くにおいで鬼を追い払い
ます。イワシの頭はヒラキの枝に差
して玄関に飾り、厄除けに使います。

大豆
いっただ豆をまいて鬼を追い払い、年
齢の数だけ豆を食べて1年の幸福を
願います。

恵方巻き
大巻きずしを切らずに、
その年の縁起の良い方向(恵方=今年
は東北東)を向いて食べるというも
で、関西地方の一部地域の風習が全国
に広まりました。

節分は、立春・立夏・立秋・立冬の前日のことですが、現在では、
立春の前日だけをさすことが多いです。昔の人は、冬から春へと
変わる立春を新しい1年の始まりと考え、お正月と同じように大
切にしていました。その前日となる節分は、大晦日のような位置
付けで、1年の無事や幸福を祈る行事や行事食が伝わっています。



2月3日の
節分に
ちなんだ

「豆」をもっと好きになろう!



給食では、豆類を使った料理がよく登場しますが、苦手意識を持っている人が多いようです。そこで、栄養たっぷり健康な体づくりに役立つ豆を、さらに好きになってもらえるように、豆の魅力を紹介します!



魅力その1



種類が豊富!

給食でよく使うのは、「大豆」「いんげん豆」「ひよこ豆」「レンズ豆」「枝豆」「グリーンピース」などですが、世界で食用とされている豆は、約70~80種類もあり、豆そのものを食べるだけでなく、形を変えて利用もされています。

日本で食べられている豆



大豆



小豆



ささげ



いんげん豆



えんどう



そら豆



べにばないんげん



ひよこ豆



レンズ豆

野菜として食べる豆

完熟前の若い実を食べる



枝豆
(大豆)



グリーンピース
(えんどう)



そら豆



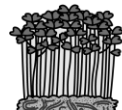
さやいんげん
(いんげん豆)



さやえんどう
(えんどう)



もやし
(大豆・緑豆など)



豆苗
(えんどう)

若いさやを食べる

発芽した芽を食べる

加工品として食べる豆

豆腐や豆乳などに加工されることで、豆をそのまま食べるよりも消化吸収が良くなります。

大豆は、さまざまな食品に加工され、日本人の健康的な食生活を支えています。



小豆は、和菓子の材料に欠かせません。



魅力その2



成長期にとりたい栄養がたっぷり!

豆類には、丈夫な筋肉や骨をつくるのに必要な「たんぱく質」や、腸の調子を整える「食物繊維」が多く含まれています。特に大豆は、植物性のたんぱく質と脂質を多く含むことから『畑の肉』とも呼ばれます。また、豆の種類によって違いはありますが、ビタミンB群や鉄、カルシウムなど、成長期に欠かせない栄養素も多く含まれています。



大人にもおすすめ! 大豆・大豆製品に含まれる栄養成分

★サポニン

脂肪やコレステロールを取り除く働きがあり、肥満抑制に。

★大豆イソフラボン

カルシウムの吸収を促し、骨粗しょう症予防に効果あり。

★ナットウキナーゼ

納豆のネバネバ部分に含まれており、血栓を溶解する作用の他、血圧降下や血流改善の作用あり。

2月の給食に登場する豆を使った料理 (主なもの)

- ◎まめまめサラダ
 - ◎マーボー豆腐
 - ◎大豆ミートソースサンド
 - ◎ミネストローネ
 - ◎コーンと枝豆のソテー
 - ◎チリコンカン
- この他に、豆腐や油揚げを使った汁物や、味付けにみそやしょうゆを使った料理もあります。いろいろな料理や味付けで、豆を食べましょう!

