

# 5月の予定献立表



旬の食材

\*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も確認してください。


「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	 <b>こんだてめい 献立名</b> <small>ぎゅうにゅう</small> *牛乳は、まい日つきます	使用するおもな食品			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)	脂質(g)	塩分相当量(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	水	松中	ごはん りりふりかけ 油心入り肉じゃが 厚揚げと小松菜のみそ汁	★牛乳 ★豚肉 厚揚げ	たまねぎ にんじん グリーンピース だいこん ねぎ 小松菜	◎松島産ごはん なたね油 じゃがいも 白糖 ★あぶらこ	469 19.5 14.0 1.9	558 23.9 16.8 2.5		
2	木	松中	減塩パン 山菜うどん お魚すり身カツ キャバツのバターしょうゆ炒め こどもの日ゼリー	★牛乳 たらすり身 しらす干し ベーコン 鶏肉 ★なると	たまねぎ ぶなしめじ にんじん キャバツ ごぼう 干し椎茸 わらび みずな 山うど えのきたけ なめこ たけのこ ねぎ	パン(★小麦粉) 大豆油 バター うどん ゼリー	498 23.1 18.0 1.9	579 27.0 19.7 2.3		
3	金	憲法記念日								
6	月	振替休日								
7	火		ミルクパン 鶏肉と豆のトマト煮 カレーポトフ (幼小)ミニピーチゼリー (中)クリームソーダ風ゼリー	★牛乳 鶏肉 大豆 ひよこ豆 ウインナー	にんにく たまねぎ ◎松島産トマト 枝豆 にんじん だいこん キャバツ とうもろこし	パン(★小麦粉) オリブ油 白糖 なたね油 じゃがいも	439 20.7 18.4 1.7	545 25.8 21.7 2.3	795 33.9 30.3 3.4	
8	水		たけのこごはん 厚焼きたまご 春野菜のおかかあえ 新じゃがいものみそ汁	★牛乳 卵 かつお節 油揚げ	たけのこ にんじん ごぼう アスパラガス キャバツ だいこん えのきたけ ねぎ	◎松島産ごはん じゃがいも	464 19.7 12.8 2.2	531 22.4 13.5 2.8	679 27.5 15.4 3.7	
9	木		米粉パン キャバツメンチカツ つなポリタンスパゲッティ スコッチブロス	★牛乳 豚肉 鶏肉 まぐろツナ ベーコン	キャバツ にんにく たまねぎ にんじん エリンギ ◎松島産トマト ピーマン セロリ だいこん	パン(★小麦粉 ★米粉) パン粉 大豆油 なたね油 白糖 スパゲッティ じゃがいも ★大麦	494 20.7 19.3 2.0	589 24.5 21.0 2.6	827 33.4 27.0 3.8	
10	金		ごはん 豆腐の中華煮 蒸しささかまぼこ こんにやくサラダ	★牛乳 ★豚肉 豆腐 いか ★ささかまぼこ	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 きゅうり もやし	◎松島産ごはん なたね油 白糖 じゃがいもでん粉 ごま油 ごま	471 22.5 13.4 1.9	556 26.7 15.8 2.4	716 33.1 18.1 3.1	
13	月		ごはん 仙台あおばぎょうざ(幼小2コ、中3コ) ひじきともやしの炒め煮 チンゲンサイとたまごのスープ	★牛乳 豚肉 ★さつまいも じゃがいも 鶏肉 豆腐 ★卵	キャバツ 雪菜 たまねぎ もやし にんじん さやえんどう えのきたけ チンゲンサイ	◎松島産ごはん 小麦粉 大豆油 なたね油 白糖 じゃがいもでん粉 ごま油	512 19.6 17.4 1.8	579 23.2 19.2 2.3	761 28.7 23.0 3.0	
14	火		食パン いちごジャム ミートボールのブラウンシチュー ジャーマンポテト ヨーグルト	★牛乳 ウインナー ひよこ豆 鶏肉 豚肉 ヨーグルト	たまねぎ にんじん ぶなしめじ ◎松島産トマト カリフラワー ブロッコリー	パン(★小麦粉) ジャム なたね油 じゃがいも	494 19.5 16.9 2.0	595 22.8 20.3 2.6	782 29.2 25.6 3.4	
15	水	一幼 松中	ごはん 焼きそばのごまだれかけ くさわかめのきんぴら みそけんちん汁	★牛乳 さば くさわかめ 厚揚げ	たけのこ にんじん ごぼう だいこん ねぎ	◎松島産ごはん 白糖 ごま なたね油 ごま油 さといも	501 22.3 18.5 2.2	572 24.4 20.1 2.8		
16	木	松中3年・ すばる3年	ソフトパン マーメイドソースチキン キャバツのサラダ ポタージュミネストラ	★牛乳 鶏肉 生クリーム	きゅうり キャバツ とうもろこし たまねぎ にんじん ◎松島産トマト	パン(★小麦粉) マーメイドジャム じゃがいもでん粉 パター じゃがいも マカロニ	445 22.8 17.0 1.7	551 25.9 20.2 2.0	756 33.6 25.2 3.0	
17	金	松中3年・ すばる3年	《小学校運動会応援献立》 ごはん スタミナ丼の具 みそワンタンスープ 河内晩柑(かわちばんかん)	★牛乳 ★豚肉 鶏肉	にんにく たまねぎ もやし はくさい キムチ漬け(白菜 大根 人参 にはら) にら たけのこ にんじん とうもろこし キャバツ ねぎ 河内晩柑	◎松島産ごはん なたね油 白糖 ワンタン	494 20.1 14.3 1.3	594 24.9 16.8 2.2	768 31.0 19.7 2.9	
20	月	全小	ごはん マーボー豆腐 えびしゅうまい(幼1コ、中2コ) わかめともやしのあえもの	★牛乳 ★豚肉 豆腐 えび 魚すり身 ★わかめ	たまねぎ しょうが にんにく ねぎ にんじん たけのこ 干し椎茸 にら きゅうり もやし	◎松島産ごはん なたね油 白糖 じゃがいもでん粉	501 20.1 16.4 1.9		793 30.7 24.0 3.4	
21	火	一幼 二小 五小	バターロール デミグラスソースオムレツ コーンと枝豆のソテー ミネストローネ	★牛乳 卵 ウインナー ベーコン 大豆	たまねぎ とうもろこし 枝豆 にんにく にんじん ◎松島産トマト	パン(★小麦粉) 白糖 なたね油 オリブ油 じゃがいも マカロニ	421 18.0 17.4 2.1	538 22.3 21.9 2.7	750 28.9 28.8 3.7	
22	水	五幼	ごはん かつおの青のりたつた揚げ 切り干し大根の炒り煮 かきたま汁	★牛乳 かつお 青のり ★さつまいも 豆腐 ★卵	切干しだいこん にんじん 干し椎茸 さやえんどう えのきたけ 小松菜	◎松島産ごはん 大豆油 なたね油 白糖 じゃがいもでん粉	504 22.3 17.1 1.7	570 25.5 18.8 2.2	734 31.5 22.2 2.9	
23	木		ミルクパン みそラーメン 海の幸サラダ 冷凍パイ	★牛乳 ★豚肉 わかめ いか えび ★ちくわ	にんにく にんじん もやし とうもろこし メンマ ねぎ キャバツ レモン パインアップル	パン(★小麦粉) なたね油 中華めん 白糖	423 18.7 15.7 2.2	523 23.2 18.4 3.2	728 30.6 24.8 4.5	
24	金		ごはん チキンカレー フルーツゼリーミックス かみかみ小魚	★牛乳 鶏肉 かたくちいわし	たまねぎ にんにく しょうが にんじん ◎松島産トマト みかん パインアップル りんご	◎松島産ごはん なたね油 じゃがいも ゼリー	515 18.4 12.8 1.0	619 21.5 14.9 1.4	788 26.4 16.9 2.0	
27	月		ごはん 気仙沼産もうかぎめの子りソース あざりと春雨の炒め物 きのことたまごのスープ	★牛乳 ★もうかぎめ あざり 鶏肉 ★卵	しょうが にんにく ねぎ にんじん キャバツ ピーマン たまねぎ 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 ごま油 白糖 なたね油 緑豆はるさめ じゃがいもでん粉	510 21.6 17.7 1.7	589 25.6 19.1 2.0	756 30.9 22.8 2.4	
28	火	五小3年	ココアパン トマトソースオムレツ コーンとアスパラガスのソテー ミートボールスープ	★牛乳 卵 ベーコン 鶏肉 豚肉	◎松島産トマト たまねぎ とうもろこし アスパラガス えのきたけ にんじん もやし キャバツ	パン(★小麦粉) オリブ油 白糖 なたね油	395 17.4 16.2 2.0	504 21.5 20.5 2.7	712 28.3 27.1 3.5	
29	水		ごはん いわしの梅煮 たけのこのごま風味炒め さつまいも	★牛乳 いわし ★豚肉 豆腐	梅 にんにく にんじん たけのこ ぶなしめじ ピーマン ごぼう だいこん ねぎ	◎松島産ごはん なたね油 白糖 緑豆はるさめ ごま油 ごま さつまいも	494 20.9 13.9 1.7	571 23.2 15.2 2.2	734 28.1 17.4 2.6	
30	木		背割りコッパパン チリコンカン ブロッコリーサラダ コーンシチュー	★牛乳 ★豚肉 大豆 ひよこ豆 鶏肉	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 にんじん とうもろこし	パン(★小麦粉) なたね油 白糖 じゃがいも	443 21.2 17.0 2.1	570 27.4 21.4 2.9	781 35.6 26.5 3.9	
31	金	五幼	《郡中総体応援献立》 ごはん ビビンバ丼の具(肉炒め・ナムル) わかめスープ (中のみ)アセロラゼリー	★牛乳 ★豚肉 豆腐 ★わかめ	たまねぎ にんにく ねぎ もやし 小松菜 にんじん たけのこ えのきたけ	◎松島産ごはん なたね油 白糖 ごま ごま油	444 18.8 14.4 1.8	520 22.2 16.3 2.3	701 27.6 19.9 3.0	

\*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5月7日(火)です。  
預金残高の確認をお願いします。

5月平均栄養価			
エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
幼稚園: 473Kcal	20.4g	16.1g	1.8g
小学校: 564Kcal	24.2g	18.6g	2.4g
中学校: 754Kcal	30.5g	23.1g	3.2g

運動会・中総体  
目前!

スポーツで力を発揮するための  
食事とは?



5月には小学校の運動会、6月初めには郡中総体と、スポーツのイベントが近づいてきました。スポーツにおいて、自分の持っている力を十分に発揮するために必要なことは、日々の練習やトレーニングももちろん大切ですが、何よりも、**食事と睡眠をしっかりとって、体調を整えること**が重要です。普段から、栄養バランスの良い食事と規則正しい生活を心がけ、健康な体づくりを目指しましょう!

★栄養バランスの良い食事

<p><b>主食</b></p> <p>ごはん おにぎり パン</p>	<p><b>汁物</b></p> <p>野菜のみそ汁</p> <p>野菜スープ</p>	<p><b>おかず(主菜)</b></p> <p>肉・魚・卵・大豆のおかず</p>	<p><b>果物</b></p> <p>バナナ オレンジ</p>
<p>エネルギー源となり、持久力を維持する。</p>	<p>ビタミンやミネラルの供給源。疲れていても、水分があると食べやすさUP!</p>	<p>たんぱく質の供給源。消化の良い、脂質が少ないものがおすすめ。</p>	<p>ビタミンやミネラル、カルシウムの供給源。疲労回復効果もあり。</p>

17日と31日の「応援献立」は、ごはんをしっかり食べてエネルギーを補充し、くだものやゼリーでビタミンをとり、疲労回復を促すことを意識した献立です♪ モリモリ食べて、本番もがんばろう!

★普段から気をつけたいこと

<p><b>朝ごはんを毎日必ず食べる</b></p> <p>朝ごはんを食べると、体温が上昇するとともに、脳や体にエネルギーが補充され、元気に活動する準備が整います。朝ごはん抜きでは、熱中症やけがのリスクが高まりますので、毎日必ず食べる習慣をつけましょう。</p>	<p><b>よくかんで食べる</b></p> <p>効率良く栄養を吸収するためには、よくかんで食べることが大切です。また、よくかむと満足感が得られるので、食べ過ぎを防いで適量をとることができます。さらに、体の疲れとともに胃腸が疲れていることも考えられ、消化を良くするためにも大切です。</p>	<p><b>睡眠をしっかりとる</b></p> <p>体の成長に関わる「成長ホルモン」は、睡眠時に多く分泌されます。体を休めるためだけでなく、体づくりのためにもよく眠ることが大切です。できれば、8時間以上の睡眠時間を確保しましょう。</p>
---	--	--

「五節句(五節供)」と行事食について知ろう!

5月5日は、国民の祝日「こどもの日」ですが、男児の健やかな成長を祝う「端午の節句」でもあります。節句と名の付く行事は他に、1月7日の「人日の節句(七草の節句)」、3月3日の「上巳の節句(桃の節句)」、7月7日の「七夕の節句(笹の節句)」、9月9日の「重陽の節句」があり、まとめて「五節句(五節供)」と呼ばれます。

中国から伝わった風習が日本独自の行事に変化したもので、行事食には、健康で幸せに暮らせるようにという願いが込められています。それぞれの節句には、邪気を払うとされる季節の植物が用いられているのも特徴です。

こどもの日は「こどもの人格を重んじ、こどもの幸福をはかるとともに、母に感謝する」日として定められており、本来は、端午の節句とは別の行事です。

**5/5 端午の節句 (菖蒲の節句)**

かぶとや武者人形、こいのぼりを飾り、「ちまき」や「かしわもち」を食べ、男の子の健やかな成長を祝います。香りの強い菖蒲を入れたお風呂につかり、厄を払う風習もあります。