



6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)
~ ★は宮城県産、◎は松島産の食品です。 ~							幼稚園	小学校	中学校
3	月	五幼 松中	ごはん マーボー豆腐 畑のしゅうまい(2コ) 中華くらげのあえもの	★牛乳 ★豚肉 豆腐 大豆 わかめ くらげ	しょうが にんにく ねぎ にんじん たけのこ 干し椎茸 たら たまねぎ とうもろこし きゅうり	◎松島産ごはん なたね油 上白糖 じゃがいもでん粉 ごま油	540 23.4 16.5 2.0	637 28.0 19.1 2.7	
4	火	二小6年 松中 【二小4年試食会】	背割りコッパパン ロングウインナー くきわかめのサラダ アスパラガスのシチュー	★牛乳 ウインナー くきわかめ まぐろツナ 鶏肉 生クリーム	きゅうり とうもろこし たまねぎ にんじん アスパラガス	パン(★小麦粉) 上白糖 なたね油 じゃがいも	454 20.1 22.3 2.5	547 23.7 24.7 3.2	
5	水	二小6年	ごはん ばりの焼きびたし 五目豆 キャバツのみそ汁	★牛乳 ぶり 鶏肉 大豆 油揚げ	ごぼう にんじん 枝豆 だいこん えのきたけ キャバツ ねぎ	◎松島産ごはん 上白糖 なたね油	490 24.2 16.5 1.9	588 37.1 23.1 3.3	
6	木		米粉きなこパン いかメンチかつ パイタンうどん (幼小)アセロラゼリー (中)レモンソーダゼリー	★牛乳 ★豚肉 ★なたこ いか	たまねぎ にんじん もやし メンマ ねぎ	パン(★小麦粉 米粉) きな粉 なたね油 うどん 大豆油 小麦粉 パン粉 ゼリー	475 20.3 19.1 2.0	558 23.6 21.4 2.6	814 33.0 28.1 3.8
7	金	二小4年	ごはん 五目厚焼きたまご 小松菜とごぼうのごまあえ いわしつみれ汁 (中のみ)わかめふりかけ	★牛乳 卵 鶏肉 大豆 ★ちくわ いわし 豆腐	椎茸 小松菜 ごぼう にんじん だいこん しょうが ねぎ	◎松島産ごはん ごま 上白糖	464 21.1 13.8 1.8	546 25.4 15.8 2.3	704 31.0 18.4 3.4
10	月		ごはん 宮城県産鶏肉のチキン南蛮(パックタルソース) きゅうりのおかかあえ いらたま汁	★牛乳 ★鶏肉 かつお節 豆腐 ★卵	きゅうり キャバツ 干し椎茸 たまねぎ えのきたけ にんじん いら	◎松島産ごはん じゃがいもでん粉 小麦粉 大豆油 上白糖 タルタルソース	528 25.8 18.0 1.5	595 28.7 19.5 1.8	753 34.8 22.5 2.5
11	火	一小6年 五小5年 【一小4年試食会】	米粉パン 肉だんご(幼小2コ、中3コ) 油入り和風パスタ 野菜スープ	★牛乳 鶏肉 ウインナー	にんにく ぶなしめじ エリンギ こねぎ たまねぎ にんじん ◎松島産トマト キャバツ	パン(★小麦粉 ★米粉) なたね油 ★あぶらふ スパゲッティ じゃがいも	419 18.6 15.7 1.8	512 22.2 18.0 2.5	725 30.4 23.2 3.6
12	水	一小6年 五小6年	ごはん 宮城県産さば入りさつま揚げ キャバツと絹揚げのみそ炒め うーめん汁	★牛乳 ★さつま揚げ ★豚肉 厚揚げ 鶏肉 油揚げ	しょうが たまねぎ にんじん キャバツ 干し椎茸 ごぼう だいこん ねぎ	◎松島産ごはん 上白糖 なたね油 ★うーめん	483 21.8 13.6 2.1	554 25.1 15.3 2.6	713 30.8 17.7 3.4
13	木	五小6年	ココアパン 松島産トマトソースのチーズオムレツ きのこのガーリックソテー ABCマカロニスープ	★牛乳 卵 チーズ ウインナー	◎松島産トマト たまねぎ にんにく エリンギ ぶなしめじ ★赤パプリカ ★黄パプリカ にんじん キャバツ	パン(★小麦粉) なたね油 上白糖 じゃがいも マカロニ	416 17.6 17.8 2.1	500 20.3 20.2 2.7	706 27.1 26.6 3.6
14	金		ごはん ポーク&チキンカレー 宮城県産パプリカのソテー さくらんぼゼリー	★牛乳 ★豚肉 鶏肉 まぐろツナ	たまねぎ にんにく しょうが にんじん ◎松島産トマト もやし ★赤パプリ ★黄パプリカ ピーマン	◎松島産ごはん なたね油 じゃがいも ゼリー	508 16.9 13.7 1.2	603 20.0 16.4 1.7	763 25.2 18.8 2.4
17	月		ごはん 蔵王町産さといものコロッケ きんぴらごぼう 小松菜のみそ汁	★牛乳 ★豚肉 油揚げ	ごぼう にんじん 枝豆 だいこん 小松菜 ねぎ	◎松島産ごはん ★さといも パン粉 大豆油 なたね油 上白糖 ごま油 ごま じゃがいも	512 17.7 15.8 1.5	577 20.6 17.1 2.0	741 24.9 20.0 2.4
18	火		ミルクパン ソース焼きそば 気仙沼産フカフカ団子のスープ ヨーグルト	★牛乳 ★豚肉 ★さめ肉 鶏肉 ヨーグルト	しょうが たまねぎ にんじん キャバツ ピーマン たけのこ 干し椎茸 もやし ねぎ	パン(★小麦粉) なたね油 中華めん 緑豆はるさめ ごま油	448 20.2 16.7 2.1	545 24.0 19.5 2.6	750 30.7 26.2 3.7
19	水		ごはん ちくわの磯辺揚げ じゃがいものそばろ煮 野菜とたまごのスープ	★牛乳 ちくわ あおさ ★豚肉 鶏肉 ★卵	しょうが にんじん ごぼう グリーンピース えのきたけ もやし チンゲンサイ	◎松島産ごはん 大豆油 小麦粉 なたね油 じゃがいも 上白糖 じゃがいもでん粉 ごま油	518 20.0 18.4 1.8	592 23.3 20.2 2.1	779 29.6 24.8 2.9
20	木	二小5年	ソフトパン 鶏肉の照り焼きソース カラフルサラダ パンプキンポターージュ	★牛乳 鶏肉 ベーコン 牛乳 生クリーム	ブロッコリー カリフラワー ★赤パプリカ ★黄パプリカ たまねぎ にんじん かぼちゃ	パン(★小麦粉) 上白糖 じゃがいもでん粉 なたね油 じゃがいも	441 22.7 16.7 2.3	536 25.6 18.9 3.0	735 33.3 23.7 3.9
21	金	五幼 一小 五小	ごはん 焼きさばのレモン風味 くきわかめの五目炒め 豚汁	★牛乳 さば 鶏肉 ★さつま揚げ くきわかめ ★豚肉 豆腐	たけのこ にんじん ごぼう だいこん ねぎ	◎松島産ごはん なたね油 上白糖 じゃがいも	494 25.8 16.1 2.2	563 28.5 17.5 2.7	726 35.2 20.8 3.3
24	月		ごはん いら入りたまご焼き 八宝菜 フルーツゼリーミックス	★牛乳 卵 ★豚肉 いか	いら しょうが たけのこ たまねぎ にんじん 干し椎茸 もやし はくさい チンゲンサイ みかん パイナップル 黄桃	◎松島産ごはん なたね油 上白糖 じゃがいもでん粉 ごま油 ゼリー	493 19.3 12.9 1.5	571 21.8 13.9 2.0	730 26.7 15.8 2.6
25	火		ソフトパン のり塩たらフライ キャバツとコーンのサラダ ふわふわたまごスープ	★牛乳 たら 青のり ベーコン ★卵 チーズ	キャバツ きゅうり とうもろこし たまねぎ にんじん	パン(★小麦粉) 上白糖 大豆油 なたね油 パン粉	427 20.3 19.9 2.2	508 23.9 22.8 2.8	705 31.2 28.8 3.8
26	水	二小	ごはん おろしソースハンバーグ わかめのあえもの みそけんちん汁	★牛乳 豚肉 鶏肉 ★わかめ 厚揚げ	たまねぎ だいこん キャバツ きゅうり ごぼう にんじん ねぎ	◎松島産ごはん 上白糖 じゃがいもでん粉 ごま油 じゃがいも	495 19.2 16.7 1.9	565 21.2 18.1 2.6	721 25.6 21.0 3.3
27	木	二小4年	バターロール チキンフリカッセ ブロッコリーサラダ 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 たまねぎ ぶなしめじ マッシュルーム ブロッコリー きゅうり とうもろこし にんじん トマト	パン(★小麦粉) バター マカロニ なたね油 じゃがいも	410 19.4 17.3 1.8	509 24.1 20.5 2.3	715 31.4 27.1 3.4
28	金	全幼 五小1・2年	ごはん カレー春巻き れんこんのきんぴら 山菜はつと汁	★牛乳 ★豚肉 鶏肉	たまねぎ れんこん にんじん 枝豆 ごぼう だいこん わらび みずな 山うど えのきたけ なめこ たけのこ ねぎ	◎松島産ごはん 大豆油 小麦粉 じゃがいも なたね油 上白糖 ごま	410 19.4 17.3 1.8	509 24.1 20.5 2.3	715 31.4 27.1 3.4

*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6月5日(水)です。
預金残高の確認をお願いします。

6月平均栄養価

	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
幼稚園:	474Kcal	20.8g	16.7g	1.9g
小学校:	560Kcal	24.1g	18.9g	2.4g
中学校:	737Kcal	30.2g	22.5g	3.2g

食中毒にご用心!

気温と湿度が高くなるこれからの時期は、食中毒の原因になる細菌が活発に活動する季節です。食中毒予防のために、以下の点に注意しましょう。

食中毒予防の3原則

菌を につけない

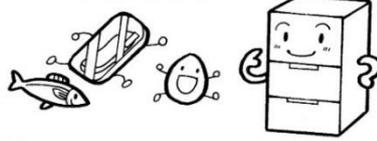
基本は手洗いです。



*調理の途中で、こまめに手を洗う。
*生の肉や魚を扱った器具類は、その用途に使う前にしっかり洗う。

菌を 増やさない

購入の後はすぐに冷蔵庫に入れます。



*生ものやお弁当を持ち運ぶ際は、保冷剤等を使用する。
*調理後は早めに食べる。

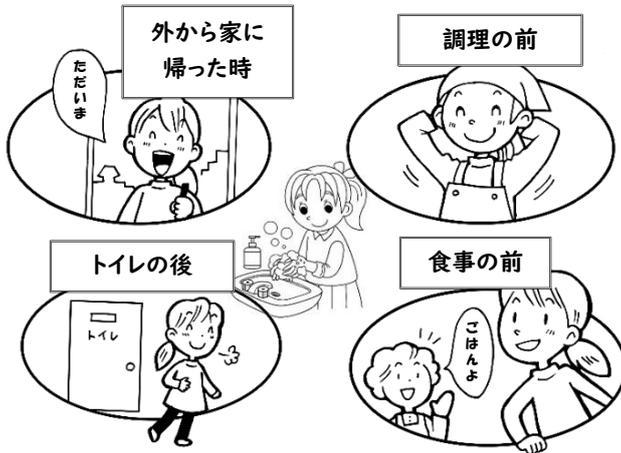
菌を やっつける

調理の時は十分に加熱を。



*主な食中毒菌は、中心部を75℃で1分以上（ノロウイルスは85℃で90秒以上）加熱すると死滅します。

適切な手洗いのタイミング



基本は石けんでの手洗い

石けんを使って手を洗うと、水だけに比べて汚れが落ちやすく、手に残る菌やウイルスの数が減ります。よく泡立てて洗い、しっかり泡を洗い流すこともポイントです。最近では、アルコール消毒をする機会が増えていますが、アルコール消毒をすると手が荒れやすくなり、荒れた皮膚のすき間に細菌が入り込むことがあります。作業が終わったら、ハンドクリームなどで保湿し、手荒れを防ぐことも大切です。



6月4日~10日は と の健康週間です!

よくかんで食べることの良さを6つ紹介します♪

おいしく味わえる

よくかむことで、食べ物本来の味を十分味わうことができ、よりおいしく感じるようになります。また、味覚も発達します。



食べすぎを防ぐ

ゆっくりとよくかむことで、脳におなかがいっぱいだという信号が伝わり（満腹中枢）、食べすぎを防ぐことができます。



むし歯を防ぐ

かめばかむほど、だ液がたくさん出ます。だ液には、口の中の汚れを落としたり、むし歯を予防するはたらきがあります。



消化を助け、栄養の吸収が高まる

細かくかんだ食べ物は、だ液と混ざること飲み込みやすくなり、胃や腸での消化も助けます。また栄養が吸収されやすくなります。



歯並びがよくなる

かむたびにあごの骨や筋肉が発達してしょうぶになり、歯並びがよくなります。



脳のはたらきがよくなり、心を安定させる

よくかむことで、頭の血管や神経が刺激されて、脳のはたらきがよくなり、記憶力や集中力が高まります。また、心も安定します。

