



# 9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	こんだてめい <b>献立名</b> 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) 食塩相当量(g)		
			~ ★は宮城県産、◎は松島産の食品です。 ~			幼稚園	小学校	中学校
2月	二小	ごはん 中華飯の具 くわわかめの中華炒め りんご	★牛乳 ★豚肉 いか うずら卵 かまぼこ くわわかめ	しょうが ◎松島産たまねぎ たけのこ にんじん 干し椎茸 もやし はくさい チンゲンサイ れんこん りんご	◎松島産ごはん なたね油 じゃがいもでん粉 ごま油 上白糖 ごま	474 17.9 13.4 1.7	556 21.3 15.7 2.3	709 26.4 18.1 2.8
3火		米粉パン 白身魚フライ マカロニナポリタン キャベツとたまごのスープ	★牛乳 ホキ ウィナー 鶏肉 ★卵	◎松島産たまねぎ にんじん トマト ピーマン キャベツ	パン(★小麦粉 ★米粉) パン粉 小麦粉 大豆油 なたね油 上白糖 マカロニ じゃがいもでん粉	469 22.5 21.4 2.0	555 26.7 24.1 2.5	777 36.7 30.9 3.7
4水		ごはん チキン&ポークカレー カラフルソテー レアチーズデザート	★牛乳 ★豚肉 鶏肉 チーズ クリームチーズ	◎松島産たまねぎ にんにく しょうが にんじん トマト もやし ★赤パプリカ ★黄パプリカ がなしめじ ピーマン	◎松島産ごはん なたね油 じゃがいも	577 17.9 22.2 1.3	671 20.7 24.8 1.7	832 25.8 27.3 2.5
5木	二小3年	食パン みかんジャム 鶏肉と豆のトマト煮 野菜スープ (中のみ)型抜きチーズ	★牛乳 鶏肉 大豆 ひよこ豆 ウィナー (中のみ)チーズ	にんにく ◎松島産たまねぎ トマト 枝豆 にんじん キャベツ	パン(★小麦粉) ジャム なたね油 上白糖 じゃがいも	411 19.5 15.1 1.7	506 24.5 18.1 2.2	721 33.7 25.4 3.5
6金	五幼 松中1年・ すばる1年	ごはん ぶりのうまみ焼き 五目きんぴら さつまい	★牛乳 ぶり ★豚肉 豆腐	ごぼう れんこん 干し椎茸 にんじん 枝豆 だいこん ◎松島産ねぎ	◎松島産ごはん なたね油 上白糖 さつまいも	492 19.6 14.8 1.7	592 23.8 17.4 2.2	753 29.0 20.2 2.8
9月		ごはん いかの天ぷら ひじきともやしの炒め煮 せんべい汁	★牛乳 いか ★さつまいも ひじき 鶏肉	もやし にんじん さやえんどう ごぼう だいこん がなしめじ ◎松島産ねぎ	◎松島産ごはん 小麦粉 大豆油 なたね油 上白糖 かやきせんべい	518 19.4 16.4 2.0	585 21.9 16.9 2.5	753 26.7 19.8 3.3
10火	松中	背割りコッパパン 大豆ミートソースドッグの具 クラムチャウダー ぶどうゼリー	★牛乳 ★豚肉 大豆 ベーコン 脱脂粉乳 あさり	にんにく ◎松島産たまねぎ トマト グリンピース にんじん マッシュルーム とうもろこし	パン(★小麦粉) なたね油 上白糖 じゃがいも ゼリー	429 19.7 14.8 2.0	536 24.8 17.9 2.4	
11水	一小あすなろ	ごはん バーベキューチキン ビーフソテー わかめスープ	★牛乳 鶏肉 ★豚肉 豆腐 ★わかめ	にんにく しょうが たまねぎ りんご 干し椎茸 にんじん もやし キャベツ ピーマン たけのこ えのきたけ ◎松島産ねぎ	◎松島産ごはん なたね油 上白糖 ビーフン ごま油	452 22.1 12.6 1.8	523 25.2 13.9 2.2	668 30.1 15.7 3.0
12木	一小2年	ソフトパン きのごソースオムレツ キャベツのソテー クルファスリエ	★牛乳 卵 ウィナー 鶏肉 白いんげん豆	◎松島産たまねぎ えのきたけ がなしめじ マッシュルーム トマト にんじん キャベツ ピーマン	パン(★小麦粉) なたね油 上白糖 じゃがいも	451 20.3 17.8 2.6	556 25.0 20.2 3.1	774 33.5 26.2 4.4
13金	一小3年 二小1年	ごはん いわしの梅煮 じゃがいものそばろ煮 だいこんのみそ汁	★牛乳 いわし ★豚肉 豆腐 油揚げ ★わかめ	梅 しょうが にんじん ごぼう グリンピース だいこん ◎松島産ねぎ	◎松島産ごはん なたね油 上白糖 じゃがいも じゃがいもでん粉	499 24.1 14.7 1.7	574 27.6 16.3 2.1	735 34.1 19.0 2.8
16月	敬老の日							
17火		横割り丸パン スライスチーズ ケチャップソースハンバーグ おじゃかもちスープ お月見フルーツミックス	★牛乳 鶏肉 豚肉 チーズ	◎松島産たまねぎ えのきたけ にんじん もやし キャベツ パイナップル 黄桃 りんご	パン(★小麦粉) 上白糖 じゃがいも ゼリー	460 19.9 18.1 2.4	533 21.8 19.0 2.8	734 28.3 23.5 3.9
18水	【一・小1年試食会】 一小5年 五小4・5年・ すぎのこ	ごはん 気仙沼産もうかざめのねぎソースかけ くわわかめのきんぴら 小松菜のみそ汁	★牛乳 ★もうかざめ ★さつまいも 鶏肉 くわわかめ 厚揚げ	◎松島産ねぎ たけのこ にんじん 小松菜	◎松島産ごはん 大豆油 なたね油 上白糖 ごま じゃがいも	494 20.6 16.2 2.0	572 23.2 18.5 2.7	737 29.1 22.2 3.4
19木	一幼 一小5年 二小5年 五小4・5年・ すぎのこ	背割りコッパパン ロングウィナー きのごスパゲッティ キャベツのクリームスープ	★牛乳 ウィナー ベーコン 鶏肉 チーズ 生クリーム	にんにく ◎松島産たまねぎ エリンギ えのきたけ がなしめじ ★赤パプリカ ピーマン にんじん キャベツ	パン(★小麦粉) 上白糖 なたね油 スパゲッティ じゃがいも	478 21.4 22.6 2.3	574 25.2 24.9 2.6	787 33.5 32.0 3.6
20金	二小5年	ごはん おかかふりかけ あぶらふ入り肉じゃが おくずかけ 梨	★牛乳 ★豚肉 油揚げ 豆腐	◎松島産たまねぎ にんじん グリンピース ごぼう 干し椎茸 ◎松島産ねぎ なし	◎松島産ごはん なたね油 じゃがいも 上白糖 ★あぶらふ さといも 焼きふ ★うーめん じゃがいもでん粉	468 16.8 10.8 1.7	552 19.9 12.2 2.2	706 24.1 13.6 2.7
23月	振替休日							
24火		ソフトパン 五目うどん しらす入りかき揚げ ブロッコリーのおかかあえ	★牛乳 鶏肉 ★なると 油揚げ しらす干し かつお節	ごぼう たけのこ 干し椎茸 えのきたけ にんじん ◎松島産ねぎ たまねぎ 春菊 ブロッコリー とうもろこし	パン(★小麦粉) うどん 大豆油	461 19.2 19.9 1.9	546 23.8 21.4 2.3	778 31.6 28.6 3.4
25水	二小3年	ごはん ビーンズスキーマカレー ポトフ りんご	★牛乳 ★豚肉 大豆 フランクフルト	にんにく しょうが ◎松島産たまねぎ にんじん トマト ★赤パプリカ ピーマン だいこん キャベツ りんご	◎松島産ごはん なたね油 じゃがいも	492 18.4 14.1 1.1	580 22.1 16.5 1.5	740 27.1 19.2 1.9
26木		ココアパン たらのパジル風味焼き マカロニのトマト煮 ミートボールスープ	★牛乳 たら 鶏肉 豚肉	にんにく ◎松島産たまねぎ トマト えのきたけ にんじん もやし キャベツ	パン(★小麦粉) なたね油 上白糖 マカロニ	410 23.8 14.5 2.1	505 27.8 17.1 2.8	711 36.3 22.6 3.7
27金	二小6年	《幼稚園運動会・中学校新人大会応援献立》 ごはん 豚丼の具 かきたましょうがスープ アセロラゼリー	★牛乳 ★豚肉 ★卵	ごぼう ◎松島産たまねぎ にんじん さやえんどう えのきたけ もやし チンゲンサイ しょうが	◎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	486 19.1 14.7 1.3	567 22.8 16.9 1.6	715 27.8 19.6 2.1
30月	全幼 五小 松中	ごはん 厚焼きたまご 昆布の炒め煮 とうふのみそ汁	★牛乳 卵 鶏肉 昆布 油揚げ 豆腐	もやし にんじん 枝豆 だいこん ◎松島産ねぎ	◎松島産ごはん なたね油 上白糖 じゃがいも	526 24.3 15.3 2.1		

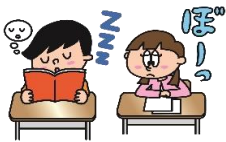
\*都合により献立を変更する場合があります。

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9月5日(木)です。  
預金残高の確認をお願いします。

9月平均栄養価			
エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
幼稚園: 473Kcal	20.2g	16.4g	1.9g
小学校: 558Kcal	23.8g	18.2g	2.3g
中学校: 743Kcal	30.2g	22.6g	3.1g



# 夏の疲れを吹き飛ばそう!



暦の上では秋とはいえ、残暑厳しい日が続くことが予想されます。夏の疲れが出やすいこの時期は、食事で栄養を補給し、睡眠をしっかりとして体を休めることが大切です。また、ストレッチや散歩など、軽く体を動かすことも疲労回復に効果があります。無理をせず、自分の体をいたわってあげましょう。

## 疲労回復には、ビタミンB<sub>1</sub>

ビタミンB<sub>1</sub>は、ごはんなどの糖質をエネルギーに変えるために必要な栄養素で、不足すると疲れやすくなります。暑い時期は特に不足しがちですので、積極的に食事に取り入れましょう。さらに、香気成分「アリシン」が含まれる食品と一緒にとると、吸収を助けてくれます。

★関連あり★

### ビタミンB<sub>1</sub>を多く含む食品



### アリシンを多く含む食品



9月17日  
十五夜



旧暦8月15日の満月の夜、中秋の名月(ちゅうしゅうのめいげつ)を觀賞しながら、満月にちなんだ団子や里いも、稲穂に見立てたすすきなどを供えて、収穫に感謝を表す行事です。

給食では、満月にちなんだ、丸い食材(丸パン、おじゃがもち)や、月型・星型のゼリーが入ったフルーツミックス、月に住んでいると言われていた“あの動物”の形のハンバーグが登場します!お楽しみに♪

9月27日

幼稚園運動会・中学校新人大会応援献立



スポーツで力を発揮するためには、3つのエネルギー産生栄養素「糖質(炭水化物)」「たんぱく質」「脂質」をしっかりとることが重要です。さらに、それぞれの栄養素の働きをサポートするビタミンやミネラルも重要です。

給食では、エネルギー源となる糖質たっぷりの“ごはん”をしっかり食べられるように、ビタミンB<sub>1</sub>豊富な豚肉と、アリシンが含まれているたまねぎを組み合わせた“豚丼”、とろみがあって食べやすく消化の良いスープに食欲増進作用のある生姜の香りをプラスした“かきたま生姜スープ”、酸素を全身に行き渡らせる鉄分の吸収を助けるビタミンCたっぷりの“アセロラゼリー”の献立です。

## 9月1日 防災の日

この機会に、備蓄内容の再確認や賞味期限の確認をしましょう!

### なぜ、食品の家庭備蓄が必要なの?

過去の経験によれば、災害発生からライフライン復旧まで1週間以上を要するケースが多くみられます。また、災害支援物資が3日以上到着しないことや、物流機能の停止によって、1週間はスーパーマーケットやコンビニなどで食品が手に入らないことが想定されます。

このため**最低3日分~1週間分×人数分の食品の家庭備蓄**が望ましいといわれています。

さらに、自治体が作成するハザードマップなどを確認し、住んでいる地域の状況に応じて、2週間分など多めに備えることも大切です。

引用:農林水産省「災害時に備えた食品ストックガイド」

### 家庭備蓄の例

1週間分/大人2人の場合

<b>必需品</b>	水 2L×6本×4箱 ※1人1日およそ3L程度(飲料水+調理用水)	お好みのお茶や清涼飲料水なども、あると便利!	カセットコンロ・カセットボンベ×12本 ※1人1週間およそ6本程度
<b>主食</b> エネルギー 炭水化物	米 2kg×2袋 ※1袋消費したら1袋買い足す(1人1食75g程度)	乾麺(うどん・そば・そうめん・パスタ) ・そうめん2袋(300g/袋) ・パスタ2袋(600g/袋)	その他(適宜) ・LL牛乳 ・シリアルなど
<b>主菜</b> たんぱく質	レトルト食品 ・牛丼の素、カレー等18個 ・パスタソース6個	缶詰(肉・魚) ・お好みのもの18缶	
<b>副菜</b> その他 (適宜)	日持ちする野菜類 ・たまねぎ、じゃがいも等	梅干し、のり、乾燥わかめ等	調味料 ・砂糖、塩、しょうゆ、めんつゆ等
	野菜ジュース、果汁ジュース等	野菜ジュース、果汁ジュース等	インスタントみそ汁や即席スープ
		チョコレートやビスケットなどの菓子類も大事!	