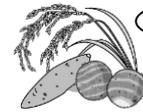




# 10月の予定献立表



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	献立名 *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(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	火	松中	ソフトパン とり肉のてり焼きソース ジャーマンポテト ミネストローネ	★牛乳 鶏肉 ウィンナー ベーコン 大豆	たまねぎ にんにく だいこん にんじん トマト	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 マカロニ	421 23.3 15.7 2.0	516 26.7 18.1 2.6	696 32.9 22.1 3.5	
2	水	一幼	ごはん さばのみそ焼き あぶらふと根菜の煮物 さつまい	★牛乳 さば 鶏肉 豆腐	ごぼう れんこん にんじん 干し椎茸 さやいんげん だいこん ◎松島産ねぎ	◎松島産ごはん なたね油 上白糖 ★あぶらふ さつまいも	524 24.3 15.6 1.5	592 26.9 16.6 1.9	776 35.2 20.4 2.5	
3	木	二小4・5年 松中	ミルクパン チキンナゲット(2コ) スパゲッティボリタン きのこたまごのスープ	★牛乳 鶏肉 ウィンナー ★卵	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 ぶなしめじ キャベツ チンゲンサイ	パン(★小麦粉) なたね油 上白糖 スパゲッティ じゃがいもでん粉	481 21.9 21.6 2.1	582 25.9 24.8 2.5	839 35.1 33.8 3.4	
4	金	五小4年	ごはん 大豆ミートのマーボー豆腐 くさわかめの炒め物 蔵王町産なし	★牛乳 ★豚肉 大豆 豆腐 ★さつまいも くさわかめ	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 にら れんこん ★なし	◎松島産ごはん なたね油 上白糖 じゃがいもでん粉 ごま油	492 20.2 14.7 1.8	574 23.9 16.8 2.5	734 29.6 19.9 3.0	
7	月		ごはん さんまフライ(パックソース) 五目豆 わかめスープ	★牛乳 さんま 鶏肉 大豆 豆腐 ★わかめ	ごぼう にんじん 枝豆 たけのこ えのきたけ ◎松島産ねぎ	◎松島産ごはん 大豆油 パン粉 小麦粉 なたね油 上白糖 ごま油	540 21.5 21.2 1.8	607 25.0 22.8 2.1	738 28.9 24.5 2.6	
8	火		米粉パン ポテトチーズオムレツ キャベツとウィンナーのソテー ポークビーンズ	★牛乳 卵 ベーコン チーズ ウィンナー ★豚肉 大豆 ひよこ豆	にんじん キャベツ ビーマン たまねぎ トマト	パン(★小麦粉 ★米粉) なたね油 じゃがいも 上白糖	460 22.1 19.8 2.1	565 27.0 23.4 2.5	779 35.8 29.8 3.6	
9	水		ごはん おろしソースハンバーグ きんぴらごぼう じゃがいものみそ汁	★牛乳 豚肉 鶏肉 ★豚肉 油揚げ 豆腐	たまねぎ だいこん ごぼう にんじん 枝豆 ◎松島産ねぎ	◎松島産ごはん 上白糖 じゃがいもでん粉 なたね油 ごま油 ごま じゃがいも	520 21.7 17.1 1.5	621 26.3 20.2 2.1	789 31.7 23.3 2.8	
10	木		横割り丸パン ハムカツ きのことマカロニのカレーソテー トマトたまごのスープ ブルーベリーゼリー	★牛乳 ハム ベーコン ★卵	たまねぎ ぶなしめじ えのきたけ もやし トマト	パン(★小麦粉) 大豆油 パン粉 なたね油 マカロニ じゃがいもでん粉 ゼリー	460 18.1 19.3 2.5	531 21.3 21.4 2.9	719 27.6 26.7 4.0	
11	金	一幼	ごはん 豆腐の中華煮 チャブチェ りんご	★牛乳 ★豚肉 豆腐	しょうが にんにく たまねぎ たけのこ ぶなしめじ にんじん もやし さやいんげん 干し椎茸 ビーマン りんご	◎松島産ごはん なたね油 上白糖 じゃがいもでん粉 ごま油 緑豆はるさめ	509 19.4 14.1 1.6	603 23.7 16.8 2.2	760 29.2 19.6 2.9	
14	月	スポーツの日								
15	火		ソフトパン とり肉のレモンソース ブロッコリーサラダ さつまいもシチュー	★牛乳 鶏肉 生クリーム	レモン カリフラワー ブロッコリー にんじん たまねぎ ぶなしめじ	パン(★小麦粉) 大豆油 じゃがいもでん粉 上白糖 なたね油 さつまいも	515 23.8 21.6 2.4	615 27.5 24.4 2.8	838 30.8 30.8 3.8	
16	水	一小 五小	ごはん いわしのしょうがが煮 さといものそぼろ煮 絹厚揚げのみそ汁	★牛乳 いわし 鶏肉 絹厚揚げ	しょうが にんじん ごぼう グリーンピース だいこん はくさい ◎松島産ねぎ 小松菜	◎松島産ごはん なたね油 さといも 上白糖 じゃがいもでん粉	475 22.2 12.8 1.8	543 25.7 14.0 2.1	708 31.1 17.0 2.6	
17	木	全幼	バターロールパン ちゃんぽんうどん ちくわ入り中華サラダ ヨーグルト	★牛乳 ★豚肉 かまぼこ いか わかめ ★ちくわ ヨーグルト	しょうが たまねぎ にんじん もやし ◎松島産ねぎ キャベツ レモン	パン(★小麦粉) なたね油 うどん 上白糖 ごま油	418 18.8 14.8 2.3	508 22.6 17.2 3.0	734 30.1 24.0 4.0	
18	金		ごはん きのこカレー りっちゃんの元気サラダ 松島産トマト (中のみ)マスカットゼリー	★牛乳 鶏肉 ハム 昆布 かつお節	たまねぎ にんにく しょうが にんじん ぶなしめじ えのきたけ マッシュルーム キャベツ きゅうり とうもろこし ◎松島産トマト	◎松島産ごはん なたね油 じゃがいも 上白糖	473 17.1 12.9 1.2	565 20.3 15.0 1.8	759 25.4 17.1 2.5	
21	月	全幼 お弁当の日 / 全小・中 振替休業日								
22	火	五幼 五小1・2年	ココアパン さつまいもコロッケ コーンと枝豆のソテー ミートボールスープ	★牛乳 ウィンナー 鶏肉 豚肉	とうもろこし 枝豆 たまねぎ にんじん ◎松島産トマト キャベツ	パン(★小麦粉) パン粉 さつまいも 大豆油 なたね油 じゃがいも	485 17.5 20.3 1.8	577 21.2 23.3 2.4	806 28.0 30.9 3.2	
23	水	二小4年	またげごはん 五目厚焼きたまご 小松菜のごまあえ 宮城風いも煮	★牛乳 卵 鶏肉 大豆 ★豚肉 豆腐	椎茸 小松菜 もやし にんじん ごぼう だいこん はくさい ◎松島産ねぎ	◎松島産ごはん ごま 上白糖 なたね油 さといも	472 18.8 14.6 2.3	561 23.0 17.2 3.0	719 27.8 19.9 3.9	
24	木	五幼 一小4年 二小1年 【一幼試食会】	背割りコッパパン ロングウィンナー マカロニのクリームソテー スコッチプロス	★牛乳 ウィンナー 鶏肉 生クリーム ベーコン	たまねぎ ぶなしめじ にんじん セロリ かつ	パン(★小麦粉) 上白糖 なたね油 マカロニ じゃがいも ★大麦	453 20.6 21.1 2.0	543 24.5 22.9 2.4	742 31.9 29.1 3.3	
25	金	一小1年 五小6年 松中	ごはん ぶりの甘辛だれ 切り干し大根の炒り煮 にらたま汁	★牛乳 ぶり ★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 にら	◎松島産ごはん 上白糖 じゃがいもでん粉 なたね油	494 22.6 17.1 1.9	590 28.1 20.4 2.4	634 23.7 15.2 2.6	
28	月	【五幼試食会】	ごはん ささかまぼこのしょうがじょうゆかけ キャベツと絹厚揚げのみそ炒め 山形風いも煮 がどうゼリー	★牛乳 ★ささかまぼこ ★豚肉 絹厚揚げ 牛肉	しょうが たまねぎ にんじん キャベツ ごぼう だいこん ぶなしめじ ◎松島産ねぎ	◎松島産ごはん 上白糖 なたね油 さといも	451 20.2 12.0 1.8	528 23.4 13.8 2.1	705 28.8 15.7 2.9	
29	火	五幼 二小6年 五小3年	背割りコッパパン チリコンカン 宮城県産米粉めんのサラダ ふわふわチーズたまごスープ	★牛乳 ★豚肉 大豆 ひよこ豆 まぐろツナ ベーコン ★卵 粉チーズ	にんにく たまねぎ ◎松島産トマト キャベツ きゅうり にんじん	パン(★小麦粉) なたね油 上白糖 ★米粉めん パン粉	439 21.7 18.9 1.9	552 27.5 23.4 2.4	757 35.8 29.7 3.7	
30	水	五小4年 松中2年・ すばる2年	ごはん かつおのさつぱりソース もやしと昆布の炒め煮 豚汁	★牛乳 かつお ★さつまいも 昆布 ★豚肉 豆腐	◎松島産ねぎ もやし にんじん ごぼう だいこん	◎松島産ごはん 小麦粉 じゃがいもでん粉 大豆油 上白糖 なたね油 じゃがいも	501 23.6 14.6 1.6	596 29.0 16.8 2.1	777 38.3 19.7 3.1	
31	木	松中2年・ すばる2年	ソフトパン トマトソースミートボール(幼小2コ、中3コ) グリーンサラダ クラムチャウダー	★牛乳 鶏肉 ベーコン 脱脂粉乳 あさり	ブロッコリー キャベツ きゅうり たまねぎ 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 じゃがいも	417 19.3 16.1 1.8	513 23.2 18.6 2.4	718 30.8 23.7 3.6	

\*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10月7日(月)です。  
預金残高の確認をお願いします。

### 10月平均栄養価

	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
幼稚園	479Kcal	21.0g	17.0g	1.9g
小学校	566Kcal	24.9g	19.4g	2.4g
中学校	754Kcal	31.2g	23.5g	3.2g

# 目の健康に役立つ食べ物とは？



10月10日は「目の愛護デー」です。文部科学省の学校保健統計調査によると、近年、裸眼視力1.0未満の小中高生は年々増加傾向にあり、年代が上がるにつれてその割合が高くなっているそうです。携帯ゲーム機やスマートフォン、タブレットなどの使用が定着していますが、小さい画面を長時間見続けると、目が疲れやすくなります。「明るい部屋で使う」「画面と目の間を30cm以上離す」「30分ごとに休憩する」など使い方に気をつけることはもちろん、目の健康に関わる栄養素や機能性成分を意識してとり、さらに目の健康を保つようにしましょう。

## ビタミンA を多く含む



レバー うなぎ さんだら 卵(卵黄)

目が光を感じるのに必要な網膜の色素“ロドプシン”の主成分で、目の粘膜をうるおし、網膜を健康に保つ働きがあります。

## ルテイン を多く含む



ほうれん草 ブロccoli

色素成分“カロテノイド”の一種で、ブルーライトや紫外線から目を守ってくれます。

## β-カロテン を多く含む



にんじん ほうれん草 かぼちゃ しゅんぎく

植物に含まれる黄色やオレンジ色の色素成分で、体内では、ビタミンAとして働きます。

## ゼアキサンチン を多く含む



トウモロコシ パプリカ

色素成分“カロテノイド”の一種で、ルテインと同様の働きがあります。

## アントシアニン を多く含む



ブルーベリー ぶどう いちご 黒豆・黒米  
白米に混ぜて炊くタイプの「雑穀ミックス」などを活用すると手軽に摂取できます。

植物に含まれる赤色や紫色、青色の色素成分で、目の疲れをやわらげる効果があります。

10月10日の給食には、これらの栄養素や機能性成分が多く含まれている食材を使った、「トマトとたまごのスープ」や「ブルーベリーゼリー」が登場します！

## かむって、こんなにすばらしい (>w<)ノ

よくかんで食べていますか？当たり前のことすぎて、あまり意識していない人もいませんか。大人になってからも健康な歯を維持できるように、今のうちから「よくかんで食べることを」毎日の食事ですっかり意識しましょう！

記憶力を高める！  
表情が豊かになる！  
むし歯を予防する！  
食べ過ぎを防ぐ！  
消化・吸収をよくする！  
リラックスできる！  
歯並びや発声がよくなる！  
運動能力をフルに発揮できる！