



# 11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	献立名 こんだてめい ぎゅうにゅう *牛乳は、まい日つきます	使用のおもな食品			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
1 金	全幼 お弁当の日	全小・中 給食なし(お弁当の有・無は、学校からのおたより等でご確認ください)						
4 月	振替休日							
5 火		ココアパン のり塩たらフライ キャベツとウインナーのソテー きのこたまごのスープ	★牛乳 たら 青のり ウインナー 鶏肉 ★卵	にんじん キャベツ ビーマン えのきたけ ぶなしめじ もやし チンゲンサイ	パン(★小麦粉) パン粉 大豆油 なたね油 じゃがいもでん粉	432 20.7 20.4 2.2	517 24.8 23.5 2.7	733 32.8 30.8 3.6
6 水	五小1・2年	ごはん 宮城県産さば入りさつま揚げ 肉じゃが みそけんちん汁	★牛乳 ★さつま揚げ ★豚肉 豆腐	しょうが たまねぎ にんじん グリーンピース ごぼう だいこん ◎松島産ねぎ	◎松島産ごはん なたね油 じゃがいも ごま油	480 21.2 13.2 1.9	559 24.4 14.9 2.2	716 29.8 17.1 3.1
7 木	一小4の1 松中	ソフトパン トマトソースチキン 三色サラダ クリームスパゲッティ	★牛乳 鶏肉 ウインナー 生クリーム	にんにく たまねぎ ◎松島産トマト ブロッコリー にんじん とうもろこし ぶなしめじ マッシュルーム	パン(★小麦粉) なたね油 上白糖 ドレッシング スパゲッティ	462 23.8 18.4 1.8	576 27.6 21.6 2.4	
8 金		ごはん ダールカレー かみかみサラダ (幼小)ヨーグルト (中)レモンヨーグルト	★牛乳 鶏肉 ひよこ豆 レンズ豆 さきいか 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 だいこん きゅうり もやし	◎松島産ごはん なたね油 じゃがいも ごま 上白糖	529 20.9 13.3 1.5	629 25.0 15.4 2.0	829 32.2 18.0 2.7
11 月	五小	★松島産 ごはん 宮城県産いわし入りハンバーグ 伊豆沼れんこんのきんぴら 仙台金時のさつま汁	★牛乳 ★いわし ★豚肉 豆腐	たまねぎ しょうが ごぼう ★れんこん にんじん 枝豆 だいこん ◎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 ★さつまいも(仙台金時)	475 18.8 12.0 1.9	552 21.1 13.2 2.4	713 27.1 15.4 3.3
12 火	五幼 五小	★松島産 ミルクパン 松島産トマトのポークチャップ風 ブロッコリーサラダ 宮城県産米粉ワンタンのスープ	★牛乳 ★豚肉 ★大豆	にんにく 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 たけのこ 干し椎茸 にんじん もやし ◎松島産はくさい ◎松島産ねぎ	パン(★小麦粉) なたね油 上白糖 ドレッシング ★米粉ワンタン	433 19.5 19.1 1.8	552 24.4 23.3 2.3	778 31.8 31.1 3.2
13 水	五小6年 【一幼試食会】	★松島産 ごはん ごま塩 松島産たけのこの中華炒め 松島産はくさいとたまごのスープ 蔵王町産りんご	★牛乳 ★豚肉 鶏肉 ★卵	にんにく しょうが にんじん ◎松島産たけのこ ぶなしめじ ビーマン えのきたけ ★チンゲンサイ ◎松島産はくさい ★りんご	◎松島産ごはん ごま ごま油 上白糖 じゃがいもでん粉	478 20.0 14.8 1.7	563 24.9 17.6 2.1	712 30.9 20.5 2.5
14 木	一小4の2	★松島産 米粉パン 蔵王町産さといものコロッケ(バックソース) キャベツのサラダ 松島産かぼちゃのポタージュ	★牛乳 ベーコン 生クリーム	キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ にんじん ◎松島産かぼちゃ	パン(★小麦粉 ★米粉) ★さといも パン粉 小麦粉 大豆油 ドレッシング なたね油 じゃがいも	488 17.0 19.4 2.0	601 20.5 23.6 2.6	825 27.5 30.0 3.6
15 金	一幼 一小	★松島産 ごはん 気仙沼産もうかざめのみそ焼き ★宮城県産大豆の磯煮 松島産はくさい入り豚汁	★牛乳 ★もうかざめ ★豚肉 ひじき 油揚げ ★大豆 豆腐	ごぼう ◎松島産にんじん だいこん ◎松島産はくさい ◎松島産ねぎ	◎松島産ごはん なたね油 上白糖 じゃがいも	467 24.2 13.1 1.6	548 27.9 15.4 2.0	702 34.3 17.7 2.6
18 月		★松島産 松中1年生考案献立 第1弾(2級) 「たんぱく質で筋肉をつけようメニュー」 ごはん とりのから揚げ(幼小2コ・中3コ) やみつき韓国風サラダ とり肉ととうふのねぎ塩スープ みかんゼリー	★牛乳 鶏肉 ★のり 豆腐	キャベツ きゅうり ◎松島産にんじん えのきたけ 干し椎茸 ◎松島産ねぎ こねぎ	◎松島産ごはん 小麦粉 大豆油 ドレッシング ゼリー	564 21.3 20.7 1.8	625 24.5 22.1 2.2	816 31.2 27.4 2.9
19 火		★松島産 ミルクパン みそラーメン ささかまぼこ ツナごぼうサラダ	★牛乳 ★豚肉 ★ささかまぼこ まぐろツナ	にんにく ◎松島産にんじん もやし とうもろこし メンマ ◎松島産キャベツ ◎松島産ねぎ ごぼう きゅうり	パン(★小麦粉) なたね油 中華めん ノイック マヨネーズ タイア	449 19.3 20.2 2.3	556 22.9 23.8 3.2	784 30.1 31.9 4.3
20 水		★松島産 わかめごはん さんまのレモン風味 切り干し大根の炒り煮 厚揚げとキャベツのみそ汁	★牛乳 わかめ さんま 油揚げ 絹厚揚げ	切干しだいこん ◎松島産にんじん 干し椎茸 さやえんどう ◎松島産キャベツ ◎松島産ねぎ	◎松島産ごはん レモンドレッシング なたね油 上白糖 じゃがいも	527 22.1 20.8 2.4	593 24.9 22.0 2.9	764 30.9 26.6 3.9
21 木	二小6年	★松島産 ソフトパン きのごソースオムレツ コーンと枝豆のソテー 野菜スープ	★牛乳 卵 ウインナー	たまねぎ ぶなしめじ えのきたけ マッシュルーム とうもろこし 枝豆 ◎松島産にんじん ◎松島産トマト ◎松島産キャベツ	パン(★小麦粉) なたね油 上白糖 じゃがいも	421 18.2 18.7 2.1	511 21.7 21.4 2.7	717 28.9 27.8 3.6
22 金	一小 五小	★松島産 ごはん 中華飯の具 揚げきょうざ(幼小2コ・中3コ) くきわかめサラダ	★牛乳 ★豚肉 いか うずら卵 かまぼこ くきわかめ まぐろツナ	しょうが たまねぎ たけのこ ◎松島産にんじん 干し椎茸 もやし ◎松島産はくさい ★チンゲンサイ キャベツ にら きゅうり とうもろこし	◎松島産ごはん なたね油 じゃがいもでん粉 ごま油 小麦粉 大豆油	548 20.4 20.7 1.9	626 23.8 22.6 2.5	821 30.3 27.9 3.1
25 月		★松島産 ごはん のりつくだ煮 ぶりのてり焼き 小松菜のおひたし とうふのみそ汁	★牛乳 のり ぶり 油揚げ 豆腐	★小松菜 もやし ◎松島産にんじん 干し椎茸 だいこん ◎松島産ねぎ	◎松島産ごはん ごま じゃがいも	484 23.2 15.8 1.8	571 28.4 18.9 2.2	725 34.8 21.9 2.9
26 火	一幼 五小すぎのこ	★松島産 バターロールパン とり肉と豆のトマト煮 コーンシチュー りんご	★牛乳 鶏肉 大豆 ひよこ豆 ベーコン	にんにく たまねぎ ◎松島産トマト 枝豆 にんじん とうもろこし りんご	パン(★小麦粉) なたね油 上白糖 じゃがいも	447 19.1 16.6 1.8	547 23.7 19.7 2.4	758 31.1 25.9 3.3
27 水	二小 五小すぎのこ 松中すばる	★松島産 ごはん 五目厚焼きたまご たけのこと春雨のごま炒め みそワタンスープ	★牛乳 卵 鶏肉 大豆 ★豚肉	椎茸 ごぼう にんにく ◎松島産にんじん たけのこ ぶなしめじ ビーマン メンマ とうもろこし もやし ◎松島産キャベツ ◎松島産ねぎ	◎松島産ごはん なたね油 上白糖 緑豆はるさめ ごま ごま油 ワンタン	480 18.2 14.3 1.6	578 22.2 16.5 2.3	742 26.9 19.1 2.9
28 木	二小 五小5年 -すぎのこ	★松島産 食パン いちごジャム ハーブチキン 松島産はくさいのサラダ カレーポトフ	★牛乳 鶏肉 フランクフルト	◎松島産はくさい ◎松島産にんじん とうもろこし たまねぎ だいこん ◎松島産キャベツ	パン(★小麦粉) ジャム ドレッシング なたね油 じゃがいも	431 20.8 16.4 2.2	510 23.1 18.7 2.6	685 30.2 23.6 3.8
29 金		★松島産 ごはん キャベツメンチカツ 昆布の五目炒め たらつみれ汁	★牛乳 豚肉 鶏肉 昆布 たらつみれ 豆腐	キャベツ もやし ◎松島産にんじん 枝豆 だいこん 干し椎茸 ◎松島産ねぎ	◎松島産ごはん パン粉 大豆油 なたね油 上白糖	497 18.3 16.5 2.1	558 20.9 17.2 2.6	736 26.0 20.7 3.5

\*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11月5日(火)です。  
預金残高の確認をお願いします。

11月平均栄養価				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
幼稚園:	479Kcal	20.4g	17.1g	1.9g
小学校:	567Kcal	24.0g	19.5g	2.4g
中学校:	753Kcal	30.4g	24.1g	3.3g

# 給食を通して地産地消の良さを知ろう!

11月11日から15日は、地場産物活用週間です

この1週間は、松島町産および宮城県産の食材を積極的に使用します。「食材王国みやぎ」と言われるほど、海の幸、山の幸等に恵まれている宮城県の食材をよく知り、よく味わいましょう! 使用食材の一部を紹介します

**地産地消とは**、地域で生産された農林水産物を、その地域で消費する取組です。学校給食では、地域でとれた“地場産物”を活用することで、地域の産業や食文化への理解を深め、地域への愛着を育むとともに、環境問題や食料自給率といった課題へも目を向ける機会にしたいと考えています。



<p><b>伊豆沼れんこん</b></p> <p>栗原市と登米市にまたがる伊豆沼は、白鳥の飛来地として有名です。寒さの厳しい伊豆沼で育つれんこんは、肉厚でねばりけが強いのが特徴です。</p>	<p><b>仙台金時(さつまいも)</b></p> <p>なめらかさとあまみ特徴の宮城の新品種。東日本大震災の復興の一環として、名取市で栽培が始まり、現在は、県内各地で生産されています。</p>	<p><b>松島産たけのこ</b></p> <p>今年の春に竹谷地区で収穫し、新鮮なうちにゆでて真空包装しておいたものを使用します。やわらかくてあまみがあり、風味豊かなのが特徴です。</p>	<p><b>松島産かぼちゃ</b></p> <p>北小泉地区で作られた“ほっとけ栗たん”という品種のものを、ペーストに加工してもらいました。しっかりと味わえるように、ポタージュに使用します。</p>
-------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------

## 食育通信

7月から9月の間に、給食センターの栄養教諭が幼稚園と小・中学校を訪問し、食に関する指導を行いました。11月に小学校1校へ訪問すると、全校への訪問が完了します。今月は、これまで行った指導の内容などを4校分紹介します。(各幼稚園・学校のホームページでも、指導の様子の写真を紹介していただいています。合わせてご覧ください。)残りの2校分は、次月紹介します。

### 第五小 (7月2日)

#### 全校生活集会「なんでも食べよう!」

どうして好き嫌いで食べなくてはいけないのかを、赤、緑、黄の3つの仲間の食べ物の仲間分けや働きと関連付けて学びました。最後には、給食に使われている食材(大豆)についてのクイズで理解を深めました。



たべものは、**はたらき**によって3つのグループにわけられます

- あかのなかま
- みどりのなかま
- きのなかま

じょうぶな きんにく や ほねをつくるために、**かせ**などをひきにくるために、**のう**やからだをげんきにうごかすために、**なんでもたべよう!**

こたえは... **だいず(大豆)**

ほね や きんにくのざいりょうになるあかのなかま

おなかのちようじをたたくために「しよくせんにい」をつぶす

にく にしているまいようなので「はたけのこ」

しほう がすくないヘルシーしょくざい

### 松島中 (9月24・25・27日)

#### 1年生家庭科「お昼の献立を考えよう」

1日分の献立を考える授業の一環で、給食の献立を考えました。グループごとにコンセプトを決め、それに合わせた主食、主菜、副菜、汁物の組み合わせを考え、工夫点などをスライドにまとめて発表しました。栄養教諭から、良かった点と改善点をアドバイスし、最終的に仕上げた献立の中から、各クラス1献立ずつを、11・12・1月の給食の献立に採用します!

**【生徒が考えたコンセプト】**

- \*運動会がんばろう!
- \*たらちゃん定食
- \*大人気給食メニュー
- \*病気予防メニュー
- \*秋を彩る!秋の紅葉風メニュー
- \*春夏秋冬!いろどりメニュー
- \*冬でも元気!冬野菜メニュー
- \*世界の料理inフランス
- \*幼小中みんなにつこり などなど...

**【生徒の感想等】(抜粋)**

- ★献立を立てて、栄養管理が大切なことがわかった。
- ★栄養バランスを考えて献立を立てるのがとても難しかった。
- ★楽しく協力して献立を作ることができて良かった。
- ★アレルギーの子でも食べられるように材料を工夫した。
- ★献立を考えるのが、こんなにも大変ですごく苦労することだと知ることができ、給食を考えている人たちに感謝したいと思った。

どれも、中学生らしいアイデアがいっぱいの素敵な献立でした! その中から、栄養や使用食材のバランスが良く、給食でも再現しやすい献立を(涙をのんで3つ...)選びました。登場を楽しみにしてくださいね★

11月に登場する献立は...

## たんぱく質で 筋肉をつけようメニュー!

(↑発表スライド題字引用)

**【工夫点】**

- ・たんぱく質と色々なビタミンがとれる!
- ・あぶらっこいものから口内と胃をリフレッシュするためにゼリーを入れた!
- ・食欲がそそられるように色合いを良くした!

**【献立を立てた感想】**

- ・誰でもあさずたくさん食べられるように考えるのが難しかった。
- ・栄養バランスに気がつけた点が良かった。
- ・献立を作る難しさが分かった。
- ・もし給食で出る時は、みんなに美味しく食べてほしい!

#### 栄養教諭よりひとこと

「とり肉、とうふ、牛乳などからたんぱく質をしっかりとれる献立です。あぶらっこいものとさっぱりした味を組み合わせた点も、食べる時のことがイメージできていて良いです。食材を少しアレンジさせてもらいましたが、感想にあるとおり、みんなに美味しく食べてもらえたらうれしいですね!」

### 第一幼 (7月18日)

### 第五幼 (8月28日)

#### 3・4・5歳児合同「歯に良い食べ物と歯に良い食べ方」

町立幼稚園2園は、統一した内容で学びました。歯の役割についてや、歯を丈夫にする栄養が含まれている食べ物、丈夫にするお手伝いをしてくれる栄養が含まれている食べ物は何か、よくかんで食べることの大切さなどについて学び、最後には、○×クイズをして確認をしました。

**は のやくわり**

- ① たべものをこまかくする
- ② はつおんをよくする
- ③ うんどうのちからをだす

**は によい たべもの**

は をじょうぶにする えいよう

**よくかんでたべると よいこと**

- ① えいようが いきわたる
- ② のう はたらきが よくなる
- ③ むしば をよぼうする

**は によい たべかた**

よくかんで たべる

**たべるときに きをつけること**

- ① しせい をよくする
- ② くち をとじて もぐもぐ

**○×クイズ [2]**

ぎゅうにゅうには はのざいりょうになる えいようが はいっている。