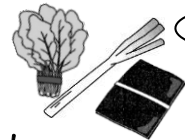




1月の予定献立表



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	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)
<p>こんだてめい 献立名</p> <p>ぎゅうにゅう *牛乳 は、まい日つきます</p> <p>～ ★は宮城県産、◎は松島産の食品です。 ～</p>						<p>幼稚園 小学校 中学校</p>		
8	全幼 一小 二小	ごはん 中華飯の具 米粉めんのパンパンジーサラダ りんご	★牛乳 ★豚肉 いか うずら卵 かまぼこ 鶏肉	しょうが たまねぎ たけのこ にんじん 干し椎茸 もやし ◎松島産はくさい チンゲンサイ きゅうり りんご	◎松島産ごはん なたね油 じゃがいもでん粉 ごま油 ★米粉めん ドレッシング	484 19.3 13.7 1.6	571 23.3 16.1 2.2	730 29.3 18.8 2.6
9	木	ミルクパン ハムカツ はくさいのごまドレサラダ ABCマカロニスープ	★牛乳 ハム	◎松島産はくさい にんじん とうもろこし たまねぎ ★キャベツ	パン(★小麦粉) パン粉 大豆油 ごま じゃがいも マカロニ	462 16.1 21.0 2.1	550 18.2 24.4 2.6	771 23.9 32.3 3.6
10	金	二小5・6年 ごはん 松島産トマトのハヤシシチュー チーズオムレツ コーンと枝豆のソテー	★牛乳 ★豚肉 卵 チーズ ウィナー	たまねぎ にんにく にんじん ◎松島産トマト とうもろこし 枝豆	◎松島産ごはん なたね油 じゃがいも	578 20.3 21.9 1.8	675 23.6 24.9 2.1	866 29.0 30.1 2.8
13	月	成人の日						
14	火	ソフトパン ソース焼きそば きのこたまごの中華スープ ヨーグルト	★牛乳 ★豚肉 鶏肉 ★卵 ヨーグルト	しょうが たまねぎ にんじん もやし ★キャベツ ビーマン 干し椎茸 えのきたけ ぶなしめじ なめこ チンゲンサイ	パン(★小麦粉) なたね油 中華めん ごま油 じゃがいもでん粉	426 20.1 15.3 1.9	525 24.3 18.4 2.4	743 32.4 24.3 3.0
15	水	かつカレー(ごはん とんかつ 野菜カレー) くわわかめのサラダ	★牛乳 豚肉 くわわかめ まぐろツナ	たまねぎ にんにく しょうが れんこん にんじん ◎松島産トマト ★キャベツ きゅうり とうもろこし	◎松島産ごはん パン粉 大豆油 なたね油 じゃがいも	562 18.9 20.6 1.7	650 20.8 22.4 2.4	833 25.8 26.4 3.4
16	木	一小5の1 背割りコッパパン ロングウィナー 三色サラダ クラムチャウダー	★牛乳 ウィナー ベーコン 脱脂粉乳 あさり	ブロッコリー にんじん とうもろこし たまねぎ マッシュルーム	パン(★小麦粉) 上白糖 なたね油 じゃがいも	473 21.5 22.6 2.2	571 25.7 25.1 2.7	783 33.8 32.3 3.8
17	金	一幼 一小5の2 ごはん いわしのみそ煮 昆布の五目炒め 仙台雑煮	★牛乳 いわし 鶏肉 昆布 かまぼこ 凍り豆腐	もやし にんじん 枝豆 ごぼう ◎松島産だいこん ★せり	◎松島産ごはん なたね油 上白糖 もち	531 23.7 16.3 1.8	607 27.1 17.1 2.2	785 33.3 19.9 2.7
20	月	ごはん とうふハンバーグてり焼きソース きんぴらごぼう 豚汁	★牛乳 鶏肉 豆腐 ★さつま揚げ ★豚肉	たまねぎ ごぼう にんじん 枝豆 ◎松島産だいこん ◎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 ごま油 ごま じゃがいも	544 21.0 19.8 1.7	626 24.0 21.6 2.6	793 28.8 25.0 3.0
21	火	ココアパン ミートボール(幼小2コ、中3コ) きのこのカレーソテー 冬野菜シチュー	★牛乳 鶏肉 ウィナー 生クリーム	にんにく たまねぎ エリンギ ぶなしめじ ★カラビーマン にんじん とうもろこし かぶ ◎松島産はくさい ブロッコリー	パン(★小麦粉) なたね油 じゃがいも	435 18.4 18.4 1.9	539 22.3 21.9 2.4	763 29.9 29.1 3.5
22	水	下に説明があります 松中1年生考案献立 第3弾(3組) 「マシツヨ(맛있어요)給食」 ごはん 辛すぎないヤンニョムチキン 豆もやしのナムル わかめとたまごのスープ りんごゼリー	★牛乳 鶏肉 豆腐 ★卵 ★わかめ	にんにく しょうが 大豆もやし ほうれんそう にんじん えのきたけ チンゲンサイ	◎松島産ごはん じゃがいもでん粉 米粉 大豆油 なたね油 上白糖 ごま油 ごま ゼリー	547 23.3 19.2 1.9	620 26.6 21.1 2.3	790 32.5 25.0 2.9
23	木	減塩コッパパン デミグラスソースオムレツ ペンネのガーリックソテー 野菜スープ	★牛乳 卵 ウィナー	たまねぎ マッシュルーム にんにく ★カラビーマン にんじん ◎松島産トマト ★キャベツ	パン(★小麦粉) 上白糖 なたね油 ペンネマカロニ じゃがいも	413 16.9 16.7 1.7	504 19.5 18.7 2.3	709 25.9 24.5 3.0
24	金	一幼 ごはん 気仙沼産もうかざめのねぎソースかけ 宮城県産ほうれん草のり酢あえ はっど汁	★牛乳 ★もうかざめ まぐろツナ ★のり 鶏肉	◎松島産ねぎ ★ほうれんそう もやし にんじん ごぼう 干し椎茸 ◎松島産だいこん	◎松島産ごはん じゃがいもでん粉 大豆油 なたね油 上白糖 小麦粉 ★あぶらふ	499 24.0 13.4 1.5	590 27.8 15.7 2.0	759 34.7 18.1 2.6
27	月	ごはん あぶらふ丼の具 おくずかけ だて正夢の豆乳ババロア	★牛乳 ★卵 油揚げ 豆腐	たまねぎ にんじん 干し椎茸 ◎松島産ねぎ さやえんどう ごぼう ◎松島産だいこん	◎松島産ごはん 上白糖 ★あぶらふ じゃがいも ★ろーめん じゃがいもでん粉 豆乳 ★米粉(だて正夢)	467 15.8 13.1 1.6	541 18.8 14.6 2.1	690 22.7 16.4 2.6
28	火	米粉パン 仙台金時のコロッケ 仙台産キャベツのカレーソテー 松島産トマトのミネストローネ	★牛乳 ★豚肉 ベーコン 大豆	にんじん ★キャベツ もやし にんにく たまねぎ ◎松島産トマト	パン(★小麦粉) ★米粉 ★さつまいも(仙台金時) 大豆油 なたね油 じゃがいも マカロニ	454 17.5 16.8 1.9	550 21.4 20.4 2.4	759 29.1 25.8 3.4
29	水	わかめごはん 塩麴かまぼこの煮込みおでん 宮城県産小松菜とごぼうのごまあえ いよかん	★牛乳 わかめ ★ちくわ ★さつま揚げ うずら卵 豆腐 昆布	◎松島産だいこん にんじん ★小松菜 ごぼう いよかん	◎松島産ごはん 上白糖 ごま	475 18.8 13.7 2.1	548 22.2 15.3 2.8	695 27.0 17.5 3.5
30	木	松中3年 ソフトパン 宮城県産大豆入りマト煮 仙台産キャベツのサラダ 松島産かぼちゃのポタージュ	★牛乳 鶏肉 ★大豆 ひよこ豆 ベーコン 生クリーム	にんにく たまねぎ ◎松島産トマト 枝豆 ★キャベツ きゅうり とうもろこし ◎松島産かぼちゃ	パン(★小麦粉) なたね油 上白糖 じゃがいも	440 19.6 17.2 1.7	558 24.5 20.5 2.2	768 32.1 25.7 2.9
31	金	松中すばる ごはん レンズ豆のキーマカレー スマイルポテト(幼小1コ、中2コ) 和風ミネストローネ	★牛乳 ★豚肉 レンズ豆	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ビーマン ごぼう ◎松島産だいこん れんこん ◎松島産トマト こねぎ	◎松島産ごはん なたね油 じゃがいも 大豆油 さつまいも	533 18.3 18.9 1.3	638 22.2 21.6 2.8	841 27.3 27.1 2.4

*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1月6日(月)です。
預金残高の確認をお願いします。

1月平均栄養価

	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
幼稚園:	490Kcal	19.7g	17.8g	1.8g
小学校:	580Kcal	23.0g	20.0g	2.3g
中学校:	769Kcal	29.2g	24.6g	3.0g

松島中1年生家庭科「お昼の献立を考えよう」
1月に登場する献立は・・・
最終回です!

マシツヨ (맛있어요) 給食

【工夫点】
・「マシツヨ」は韓国語で「おいしいです」の意味。
・韓国の食文化に触れることができる。
・人気のメニューを、幅広い年齢の児童生徒が食べられるようにした。

【献立を立てた感想】(抜粋)
・世界の食文化をみんなに知ってもらいたい。
・幅広い年齢の人がおいしく食べられる献立を作るのが難しい作業だとわかった。
・グループのみんなと話し合いながら考えを出し合えたのが良かった。

栄養教諭よりひとこと
もとの献立は冷凍りんごだったのですが、寒さを考慮しりんごゼリーに変更させていただきました。チキンは、幼稚園児や小学生も食べられるように「辛すぎない味」にアレンジして考えてくれた点が良かったです。この給食をきっかけに、少しでも韓国の食文化に興味をもっていただければ幸いです!

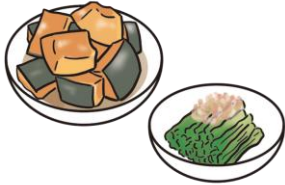
11月から、月に1献立ずつ、合計3つの献立を採用しましたが、考えてくれた献立はどれもよく考えられていて、栄養のバランスの良さだけでなく、「こんな給食が食べたい!」という強い思いも感じられ、3つに絞るのがとても大変でした...(^_^;) 2~3月の給食では、採用されなかった献立の中から、いくつか単品で登場するものもあります!これからの給食も楽しみにしててください!

感染症予防の
ために!

免疫力を高めよう!

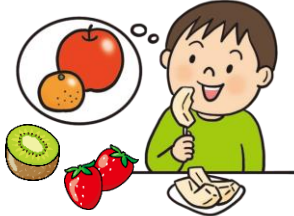
寒く乾燥した季節となり、かぜやインフルエンザなどの感染症の流行が心配されます。新型コロナウイルスにもまだまだ注意が必要です。予防のためには、まず手洗いやうがいなどで病原体のウイルスなどが体の中に入ることを防ぐこと、そして、栄養のバランスのとれた食事や十分な休養・睡眠をとり、病原体などに体が打ち勝つための「免疫」の働きを高めておくことが大切です。そこで、免疫力アップにつながる食事のポイントを4つ紹介します。不足しがちな栄養素を摂取できるサプリメントやドリンク剤を活用する方法もありますが、まずは、毎日の食事から栄養を摂取することを意識してみましょう。

野菜をたっぷり!



野菜は、ビタミン、ミネラル(無機質)、食物繊維の供給源です。特に旬の野菜は、おいしくて栄養豊富。最低でも、毎食1品の野菜料理(サラダ、おひたし、煮物、炒め物等)を食べるように心がけましょう。

朝のくだものは金!



「朝のくだものは金」とは、「朝食にくだものを食べることは金メダル級に良いこと」という意味です。みかん、りんご、キウイフルーツ、いちごなど手軽に食べられるくだもので、寒さなど体へのストレスで失われるビタミンCを積極的に補給しましょう。

汁物は具たくさん



副菜の汁物は、バランスのとれた食事への近道。具たくさんにすることで、ビタミンや食物繊維がしっかりとれ、減塩にもつながります。

《おすすめ具材》

いも類、野菜類、きのこ類、豆腐、油揚げの他、乾燥わかめ、あぶらふ、凍り豆腐(高野豆腐)、切り干し大豆などの乾物を常備しておくとう便利です♪

よくかんで食べる



消化が良くなるだけでなく、歯並びを良くしたり、脳に作用して食べ過ぎを防いだりします。また、リラックス効果も期待できます。ひと口20~30回かんで食べることを意識してみましょう。

1月24日~30日は、全国学校給食週間です!

《学校給食の歴史》

日本の学校給食は、明治22年、山形県鶴岡町(現在の鶴岡市)の私立忠愛小学校で提供されたのが始まりとされています。その後、各地に広まったものの、戦争による食料不足で中断されてしまいました。

戦後、子供たちの栄養不足を改善するため、昭和21年にアメリカの支援団体から、給食用物資(ララ物資)の寄贈を受けて、翌年1月から学校給食が再開されることになりました。昭和21年12月24日に、東京都内の小学校でララ物資の贈呈式が行われたことから、この日を「学校給食感謝の日」とし、昭和25年度からは、冬休みと重ならない1月24日~30日までの一週間が「全国学校給食週間」と定められました。

学校給食の移り変わりを見よう!



「おにぎり・焼き鮭・つけもの」が日本の学校給食の始まり。お昼を持ってこれない子供たちのために無償で提供された。

支援物資の脱脂粉乳や缶詰、小麦粉などを使った給食。主食はパン。米飯が登場するのは、昭和50年以降。

脱脂粉乳に代わり牛乳に。主食はパンかごはん。時々めん類もある。地場産物や旬の食材、郷土料理や世界の料理などを取り入れた、食育の教材となる給食。

《“食材王国みやぎ”を味わおう!》

この一週間は、松島町や宮城県産の食材を、特にたくさん使った給食を提供します。

宮城県は、豊かな自然に囲まれ、海・山・大地が育む多彩で豊富な食材に恵まれている「食材王国」です。おいしくて新鮮な旬の味をよく味わって食べましょう!

☞使用予定の“みやぎの食材&郷土料理”を紹介します☞
(入荷の都合で、産地が変更になる場合もあります。)

24日(金)

- ・松島町産ごはん(ひとめぼれ)
- ・気仙沼市産もうかざめ
- ・宮城県産ほうれん草
- ・亶理町産のり
- ※郷土料理「はっと汁」

27日(月)

- ・松島町産ごはん(ひとめぼれ)
- ・松島町産だいこん・ねぎ
- ・宮城県産米(だて正夢)のデザート
- ※郷土料理「あぶらふ井」
- ※郷土料理「おくずかけ」

28日(火)

- ・宮城県産パン用米粉(ひとめぼれ)
- ・宮城県産パン用小麦粉
- ・名取市産さつまいも(仙台金時)
- ・仙台市産キャベツ
- ・宮城県産豚肉
- ・サンフレッシュ松島のトマト

29日(水)

- ・松島町産ごはん(ひとめぼれ)
- ・塩竈市産ちくわ・さつま揚げ
- ・松島町産だいこん
- ・宮城県産小松菜

30日(木)

- ・宮城県産パン用小麦粉
- ・宮城県産大豆
- ・サンフレッシュ松島のトマト
- ・仙台市産キャベツ
- ・松島町産かぼちゃペースト(北小泉産はっとけ栗たん)