



4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 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。 ~								
8 火	第1学期始業式		入園・入学・進級 おめでとうございます！					幼稚園 小学校 中学校
9 水	入園式・入学式	特別献立の内容は、下部欄外をご覧ください。						
10 木	全幼	特別献立 一・小1年 二・小1年 ミルクパン のり塩コロッケ ポークビーンズ お祝いいちごゼリー	★牛乳 ★豚肉 大豆 ひよこ豆	たまねぎ にんじん ◎松島産トマト	パン(★小麦粉) 青のり じゃがいも パン粉 大豆油 なたね油 上白糖 ゼリー	637 22.1 27.0 1.9	877 29.1 35.7 2.7	
11 金	全幼	特別献立 一・小1年 二・小1年 ごはん お花のとうふバーグ ブロッコリーのおかかあえ 中華みそスープ	★牛乳 鶏肉 豆腐 おから かつお節 ★豚肉	ブロッコリー にんじん とうもろこし にんにく たまねぎ もやし ねぎ	◎松島産ごはん 上白糖 じゃがいもでん粉 なたね油 じゃがいも	545 22.2 14.5 2.2	711 27.8 17.2 2.8	
14 月	全幼	特別献立 一・小1年 二・小1年 ごはん マーボー豆腐 春巻き くきわかめのサラダ	★牛乳 ★豚肉 鶏肉 豆腐 くきわかめ まくらツナ	しょうが にんにく ねぎ にんじん たけのこ 干し椎茸 にら キャベツ たまねぎ きゅうり とうもろこし	◎松島産ごはん 春巻きの皮 大豆油 ごま油 上白糖 じゃがいもでん粉	671 26.4 24.9 3.1	883 33.5 30.7 4.4	
15 火	一幼たんぽぽ 五幼りす 五小	減塩ソフトパン ミートボール(幼小2コ・中3コ) 春色サラダ クリームシチュー	★牛乳 鶏肉 生クリーム	キャベツ にんじん とうもろこし たまねぎ	パン(★小麦粉) じゃがいも なたね油	450 17.3 19.8 1.4	557 20.1 23.8 1.7	
16 水	一幼たんぽぽ 五幼りす	ごはん 大豆ミートのキーマカレー ジュリアンスープ (幼小)レアチーズデザート (中)レモンカスターダルト	★牛乳 ★豚肉 大豆 ベーコン	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ◎松島産トマト 枝豆 だいこん キャベツ	◎松島産ごはん なたね油 デザート	493 18.1 16.4 1.4	569 26.9 18.3 1.9	
17 木	一幼たんぽぽ 五幼りす	ミルクパン ホキフライ コーンと枝豆のソテー ミネストローネ	★牛乳 ホキ ウイナーソーセージ ベーコン 大豆	とうもろこし 枝豆 にんにく たまねぎ にんじん ◎松島産トマト	パン(★小麦粉) パン粉 小麦粉 大豆油 なたね油 じゃがいも マカロニ	493 21.3 22.1 1.8	596 25.4 25.4 2.2	
18 金	一幼たんぽぽ 五幼りす	ごはん だし巻きたまご みそさんびら 肉すい	★牛乳 卵 鶏肉 油揚げ かまぼこ 豆腐 牛肉	ごぼう 干し椎茸 にんじん さやえんどう はくさい ねぎ	◎松島産ごはん なたね油 上白糖	508 23.8 15.9 1.9	584 28.0 20.7 2.3	
21 月	一幼たんぽぽ 五幼 二小 五小 松中	ごはん さんまのみじおろし煮 肉じゃが かきたま汁	★牛乳 さんま だいこん ★豚肉 豆腐 ★卵	だいこん たまねぎ にんじん グリーンピース 干し椎茸 えのきたけ チンゲンサイ	◎松島産ごはん なたね油 じゃがいも 上白糖 じゃがいもでん粉	545 23.3 20.9 1.6	628 27.2 23.1 2.0	
22 火	五幼りす	特別献立 一幼たんぽぽ (幼)ミルクパン (小中)食パン・ミックスジャム きのこソースハンバーグ ポトフ (幼)お祝いいちごゼリー (小中)さくらゼリー	★牛乳 鶏肉 豚肉 フランクフルトソーセージ	えのきたけ エリンギ マッシュルーム たまねぎ にんじん かつ キャベツ	パン(★小麦粉) ジャム なたね油 上白糖 じゃがいも ゼリー	474 17.9 20.5 1.9	565 20.7 19.5 3.3	
23 水	一幼	特別献立 五幼りす ごはん かつおメンチカツ 小松菜ののり酢あえ 豚汁	★牛乳 かつお パン粉 まくらツナ ★のり ★豚肉 豆腐	小松菜 もやし にんじん ごぼう だいこん ねぎ	◎松島産ごはん パン粉 大豆油 上白糖 なたね油 じゃがいも	516 19.7 17.5 1.5	585 22.6 19.0 2.6	
24 木	一幼たんぽぽ 五幼りす	特別献立 一幼たんぽぽ ココアパン トマトソースオムレツ きのことマカロニのカレーソテー 野菜スープ	★牛乳 卵 ウイナーソーセージ ベーコン	たまねぎ ◎松島産トマト エリンギ ぶなめしめ えのきたけ にんじん キャベツ	パン(★小麦粉) 上白糖 なたね油 マカロニ じゃがいも	406 16.1 15.3 2.3	516 20.2 19.1 3.6	
25 金	一小	特別献立 一幼たんぽぽ 五幼りす ごはん しょうゆ味ミニチキン(幼小1コ・中2コ) 昆布の五日炒め じゃがいもと厚揚げのみそ汁	★牛乳 鶏肉 ★豚肉 昆布 厚揚げ	もやし にんじん 枝豆 だいこん 小松菜 ねぎ	◎松島産ごはん なたね油 上白糖 じゃがいも	464 19.8 14.2 1.6	538 23.4 16.2 2.7	
28 月		ごはん 中華飯の具 チーズはんぺんフライ フルーツゼリーミックス	★牛乳 ★豚肉 いか かまぼこ チーズ はんぺん	しょうが 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 黄桃 梨 みかん りんご	◎松島産ごはん なたね油 じゃがいもでん粉 ごま油 パン粉 大豆油 ゼリー	563 18.9 19.3 1.8	643 21.8 20.5 2.2	
29 火	昭和の日							
30 水		ごはん チキンカレー れんこんとツナのサラダ ヨーグルト	★牛乳 鶏肉 まくらツナ 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 れんこん 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	540 19.7 15.7 1.3	644 23.2 18.8 1.8	

*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5月開始です。
毎月、預金残高の確認をお願いします。

4月平均栄養価

	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
幼稚園	496Kcal	19.6g	17.9g	1.7g
小学校	591Kcal	23.2g	20.6g	2.2g
中学校	787Kcal	29.5g	25.3g	2.9g

新入園・新入学児 特別献立

給食に慣れるために、品数が少なくして食べやすい献立にします。
(実施の有無は、対象学級をご確認ください。)

【幼稚園】

日(曜)	対象学級	献立名
22(火)	一幼たんぽぽ	ミルクパン 牛乳 きのこソースハンバーグ お祝いいちごゼリー
23(水)	五幼りす	ミルクパン 牛乳 かつおメンチカツ お祝いいちごゼリー
24(木)	一幼たんぽぽ 五幼りす	ココアパン 牛乳 トマトソースオムレツ りんごゼリー
25(金)	一幼たんぽぽ 五幼りす	メロンパン 牛乳 うま塩ナゲット(2コ) さくらゼリー

【小学校】

日(曜)	対象学級	献立名
10(木)	一・小1年 二・小1年	ミルクパン 牛乳 のり塩コロッケ お祝いいちごゼリー
11(金)	一・小1年 二・小1年	クロワッサン 牛乳 お花のとうふバーグ りんごゼリー
14(月)	一・小1年 二・小1年	メロンパン 牛乳 うま塩ナゲット(2コ) みかんゼリー

安全においしく給食を食べるために

正しい姿勢で食べましょう。

食べやすい大きさにしてから口に入れましょう。

よくかむことを意識しましょう。

食べ物が口に入っているときにはしゃべりません。

食べている人を笑わせたり驚かせたりしてはいけません。

早食いは危険です。絶対やめましょう。

★歯の生えかわりでよくかめない人は、箸やスプーンで小さくする、パンは一口大にちぎる、口に詰め込み過ぎないなど、特に気をつけて食べましょう。

「学校給食」は **生きた教材** です！

学校給食は単なる食事の時間ではなく、「学校給食法」に基づき実施される教育活動のひとつです。栄養のバランスがとれた、毎日違った献立の食事を提供することにより、成長期にある子どもたちの健康の保持・増進を図るとともに、望ましい食習慣と食に関する実践力を身に付けさせることなどを目的としています。



学校給食の目標のポイント
※「学校給食法」第二条より抜粋・要約

1 適切な栄養の摂取による健康の保持増進。



2 食事について正しい理解を深め、健全な食生活を育む判断力や望ましい食習慣を養う。



3 明るい社会性と協同の精神を養う。



4 自然の恩恵への理解を深め、生命、自然を尊重する精神や環境の保全に寄与する態度を養う。



5 食生活が多岐の人々の労働に支えられていることを理解し、感謝する。



6 伝統的な食文化を理解する。



7 食料の生産、流通及び消費について、正しく理解する。



△▽△▽△▽△▽ 献立の内容 △▽△▽△▽△▽

文部科学省で決められている学校給食摂取基準に基づいて、1日の必要量の約1/3がとれるように、さらに、不足しがちな栄養素であるカルシウム、鉄、ビタミンなどは、40~50%がとれるように献立を作成しています。

また、宮城県や松島町産の「ふるさと食材」を積極的に取り入れたり、郷土料理や行事食を提供したりすることで、地域の文化や伝統に対する理解と関心を深める献立作りに努めています。

主食 + 主菜 + 副菜 + 汁物 + 牛乳

ごはん

松島町産ひとめぼれのごはんを、大崎市にある委託工場に炊いて、直接、園・学校に届けてもらっています。時々、わかめや五目等の混ぜごはんの日もあります。

パン

名取市にある学校給食専用のパン製造工場で作られたものを届けてもらっています。国産小麦粉100%で、そのうち50%が宮城県産です。コッペパン、ココアパン、米粉パンなど、15種類ほどあります。

牛乳

宮城県産のものを提供しています。成長期に必要なカルシウムの供給源として、1本200mlのパック入りのものが毎日つきます。



主菜

肉、魚、卵、大豆製品など、たんぱく源になるおかずです。揚げ物、焼き物、蒸し物、煮物などで提供します。

副菜

主に、野菜を多く使ったビタミン源になるおかずです。豆類や海藻類など、家庭で不足しがちな食品も積極的に取り入れるようにしています。

汁物

和風、洋風、中華風など様々な味付けて提供します。シチューやカレー、麺類の日や、野菜を多く使った中華飯の具などの日もあります。

その他

時々、季節の果物、ゼリーやヨーグルトなどのデザート類が付く日もあります。