



8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 献立名 ぎゅうにゅう *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)	幼稚園	小学校	中学校
			～ ★は宮城県産、◎は松島産の食品です。 ～						
26	火	全幼 一 小 松中	横割り丸パン たり焼きソースハンバーグ バターコーンソテー ミネストローネ	★牛乳 鶏肉 豚肉 ベーコン 大豆 ウインナーソーセージ	とうもろこし にんにく ◎松島産たまねぎ にんじん トマト	パン(★小麦粉) 上白糖 じゃがいもでん粉 パター なたね油 マカロニ ◎松島産じゃがいも	534 23.0 19.9 2.5		
27	水		ごはん 中華飯の具 くさわかめのきんぴら 冷凍洋なし (中のみ)肉だんご(2コ)	★牛乳 ★豚肉 いか うずら卵 かまぼこ さつま揚げ くさわかめ	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 西洋なし	◎松島産ごはん なたね油 じゃがいもでん粉 ごま油 上白糖	464 17.1 12.7 1.7	542 20.5 14.6 2.3	732 27.7 18.9 3.1
28	木		ナン 夏野菜のキーマカレー スマイルポテト(幼小1コ、中2コ) 野菜スープ	★牛乳 ★豚肉 ウインナーソーセージ	にんにくしょうが ◎松島産たまねぎ トマト ★ズッキーニ ★赤パプリカ とうもろこし 枝豆 にんじん キャベツ	ナン なたね油 上白糖 ◎松島産じゃがいも 大豆油	462 18.7 21.6 2.2	579 23.7 25.4 2.9	756 29.9 32.1 3.8
29	金		ごはん 五目厚焼きたまご 豆もやしと昆布の炒り煮 とん汁	★牛乳 卵 鶏肉 大豆 昆布 さつま揚げ ★豚肉 豆腐	椎茸 グリンピース 大豆もやし にんじん ごぼう だいこん ねぎ	◎松島産ごはん ごま油 上白糖 なたね油 ◎松島産じゃがいも	455 18.7 13.8 1.5	540 22.6 16.1 2.0	705 28.4 19.2 2.7

※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8月5日(火)です。
預金残高の確認をお願いします。

	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
幼稚園:	460Kcal	18.2g	16.0g	1.8g
小学校:	549Kcal	22.5g	19.0g	2.4g
中学校:	731Kcal	28.6g	23.4g	3.2g

夏に心がけたい食事のとり方

うらんでくわしく！

①1日3食、しっかり食べよう！



朝食を
忘れずに

暑くて食欲がわかないこともあるでしょう。でも、
食事は一日のエネルギーのもとです。食事の回数
が減ると栄養が不足しがちになり、夏バテしやす
くなってしまいます。特に朝食は毎日しっかり食べる
よう心がけましょう。

②冷たいものの食べ過ぎや 飲み過ぎに注意しよう！



水分補給は
こまめに

食べ過ぎ
注意

冷たいものをとり過ぎると、胃や腸の働きを悪くしてし
まうことがあります。また、ジュースには糖類が多く含まれるも
のが多く、飲み過ぎると余計にのどがかわいたり、食欲を
なくしたりすることもあります。普段の水分補給は、水か麦
茶で、少量をこまめに飲むようにしましょう。

③旬の夏野菜をたくさん食べよう！



水分には体の熱を下げる
役割もあるんだよ！

みずみずしい夏野菜が旬を迎えています。太陽の
光をたっぷり浴びて育つ夏の野菜には、体の抵抗力
を高める「ビタミンA」や、暑さのストレスに体が負け
ないようにする「ビタミンC」を豊富に含むものが多く、
水分もたっぷりです。

カフェインのとり過ぎに気をつけましょう



コーヒーやお茶に多く含まれる「カフェイン」は、中枢神経を興奮させる作用が
あるため、眠気覚ましなどに用いられます。適量なら頭をすっきりさせるなどの効
果が期待できますが、とり過ぎると有害な症状が出ることもあり、海外では大量摂
取による死亡例も報告されています。カフェインの影響の出やすさ(感受性)は人
によって異なりますが、子供のうちは影響が出やすいため、特に注意が必要です。

★カフェインをとり過ぎると、どんな症状が出るの？



★カフェインは、どれくらいならとっていいの？

①1日当たりの健康に悪影響のない最大摂取量の目安

健康な成人	妊婦	子ども 体重1kg当たり 2.5mg		
400mg	300mg	10~12歳児 85mg	7~9歳児 62.5mg	4~6歳児 45mg

◆日本では具体的な摂取量の目安などは示されていませんが、カナダ保健省では、
1日の摂取上限の目安量を上記の通り設定しています。

②飲み物に含まれるカフェイン量の目安

コーヒー	紅茶	せん茶	ウーロン茶	コーラ
60mg	30mg	20mg	20mg	約10mg

[注出法]…コーヒー：粉末10g/熱湯150mL、紅茶：茶5g/熱湯360mL 1.5~4分、せん茶：茶10g/90℃ 430mL 1分、
ウーロン茶：茶15g/90℃ 650mL 0.5分]

[出典]※1：カナダ保健省「Caffeine (2010)」、Caffeine in Food (2012)」、Health Canada (2017)

※2：「日本食品標準成分表 2020 (八訂)」、コーラは市販品調べ

★市販のエナジードリンクに注意！

エナジードリンクや眠気覚まし用のドリンク剤は、自動販売機やコンビニなど
で手軽に買うことができ、ジュースと同じ感覚で飲んでいる人もいますが、
コーラよりも多くカフェインが含まれているものもあります。飲み物
を買うときは、カフェインが含まれていないか、成分表示を確認しましょう。



市販のエナジードリンクには、100ml当たり30~100mg
ほどのカフェインが含まれているようです。種類によって含
有量が差がありますが、1本当たりに換算すると、子どもの
最大摂取量の目安を超えてしまうものもあります。「エナ
ジードリンクは、ジュースのように気軽に飲むものではない。
」という意識を持ちましょう。

カフェインには、鉄の吸収を邪魔したり、カルシウムやマグネシウムの排泄を促したりする特徴があるので、特に成長期のみなさんは、よく口にする飲み物はカフェインの少ないものが
おすすめです。(例：麦茶、ルイボ스티ー、ハーブティー、コーン茶、黒豆茶、そば茶など。“カフェインレス” “ノンカフェイン” の表示のあるコーヒーやお茶など。)



 なつ やす ちゅう しょく せい かつ い しき
 夏休み中の食生活意識したい 4つのポイント

まもなく夏休みが始まります。夏休み中は、生活のリズムが乱れがちです。朝、昼、夕の1日3食をしっかりと食べることが、規則正しい生活の第一歩です。充実した夏休みを過ごし、新学期を元気に迎えられるように、特に気をつけて欲しい4つのポイントを紹介します。



1 ^{あさ}朝ごはんを^か欠かさず^た食べる

- ◆夜ふかしをせず、
早寝・早起きを心がけ、
できるだけ、毎日同じ時間に
朝ごはんを食べましょう。



- ◆朝ごはんを食べると、
脳の働きが活発になり、
宿題や勉強に集中しや
すくなります。



- ◆栄養のバランスも意識して食べましょう。



2 こまめに水分補給をする

- ◆コップ1杯程度を、のどがかわいたと感じる前に、こまめに飲みましょう。



- ◆冷房のきいた室内では、のどのかわきを感じにくいいため、特に意識して飲みましょう。



- ◆日常の水分補給は、水や麦茶などの甘くないもの、カフェインを含まないものにしましょう。 □ □

あま
甘くないもの、
カフェインを
ふく
含まないもの



3 おやつのとりに気をつける

- ◆おやつを食べるときは、時間を決めて、お皿に取り分けて食べましょう。

〈食事の2時間前までに〉



- ◆冷たいものをとりすぎないように
しましょう。



- ◆おやつは食事の一つと考え、不足しがちな栄養素を補うのがおすすめです。



4 「カルシウム」を意識してとる

- ◆給食がない日はカルシウムが不足しやすくなります。
食事やおやつに意識して取り入れましょう。



カルシウムの多い食品



ディー いっしょ
ビタミンDを一緒にとることで、
 ぎゅうしゅうりつ たか
カルシウムの吸収率が高まります。



給食に提供した「副菜」から、子供たちに、そして、小学校の試食会で保護者の方にも好評だったメニューを紹介します。

ツナのうまみとのりの風味が、子供に嫌われがちな野菜をおいしく食べられるポイントです。

「小松菜ののい酢あえ」

○材料(4人分)

小松菜	200g
もやし	80g
にんじん	30g
まぐろツナ缶	40g
※砂糖	5g
※みりん	3g
※しょうゆ	13g
※酢	10g
※塩	少々
乾燥パラのり	2g(

○作り方

- ①たれを作る＝※の調味料を合わせて一煮立ちさせたら粗熱をとり、冷蔵庫で冷やしておく。(電子レンジで加熱してもOK)
 - ②野菜類はよく洗い、小松菜は2cm幅、にんじんはせん切りにする。ツナ缶は油分(水煮の場合は水分)を切って冷蔵庫で冷やしておく。
 - ③小松菜、もやし、にんじんをゆでて流水で冷やし、水気を絞って冷蔵庫で冷やしておく。(一つの鍋で、にんじん、もやし、小松菜の順に時間差で入れてゆでもOK)
 - ④野菜、ツナ、たれ、のりをあえてできあがり♪
- のり1／2枚を細かくちぎって使っても良いです)