

令和7年度



9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) 食塩相当量(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	月		ごはん ミヤクミヤクの味付けのり 厚揚げのそぼろ煮 みそけんちん汁 みかんゼリー 大阪・関西万博は、 10月13日まで！	★牛乳 のり 鶏肉 厚揚げ 油揚げ 豆腐	しょうが にんじん 枝豆 ごぼう だいこん ねぎ	◎松島産ごはん なたね油 白砂糖 じゃがいもでん粉 ごま油 さといも ゼリー	490 567 18.5 21.8 14.5 16.9 1.4 1.7 2.4	578 718 26.4 19.8 19.8 2.4	
2	火		横割り丸パン フィッシュフライ(パックタルタルソース) 宮城県産パプリカのトマト煮 ジュリアンスープ	★牛乳 たら ★豚肉 大豆 ベーコン	にんにく ◎松島産たまねぎ トマト ★パプリカ 枝豆 にんじん だいこん キャベツ	パン(★小麦粉) 大豆油 パン粉 タルタルソース なたね油 白砂糖	450 527 21.1 25.0 19.6 21.8 2.0 2.5 3.4	578 734 33.9 26.9 2.5 3.4	
3	水	一幼 松中	ごはん とうふハンバーグのきのこあんかけ チャプチェ キムチスープ	★牛乳 豆腐 鶏肉 ★豚肉	えのきたけ まいたけ にんにく しょうが ◎松島産たまねぎ たけのこ 干し椎茸 にんじん ビーマン だいこん ぶなしめじ はくさいキムチ ねぎ チンゲンサイ	◎松島産ごはん ごま油 白砂糖 じゃがいもでん粉 なたね油 緑豆はるさめ	488 562 25.1 28.0 14.8 16.3 2.0 2.7	580 702 30.7 17.8 3.1	
4	木	二小3年	バターロールパン パーベキューチキン キャベツとツナのソテー コーンポタージュ	★牛乳 鶏肉 まぐろツナ 生クリーム	にんにく しょうが りんご ◎松島産たまねぎ にんじん キャベツ ★パプリカ とうもろこし	パン(★小麦粉) なたね油 白砂糖 パター ◎松島産じゃがいも	477 580 24.3 27.4 19.6 23.0 2.4 3.0 4.1	804 35.1 29.8 4.1	
5	金	松中1年・ すばる1年	ごはん いわしの梅煮 切り干しだいこんの炒り煮 にらたま汁	★牛乳 いわし さつま揚げ 豆腐 ★卵	梅 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 ◎松島産たまねぎ にら	◎松島産ごはん なたね油 白砂糖 じゃがいもでん粉	481 548 21.9 24.8 13.9 15.4 2.0 2.4 3.1	702 30.7 17.8 3.1	
8	月	全幼	ごはん 気仙沼産もうかざめのねぎソースかけ ひじきともやしの炒め煮 なめこ汁	★牛乳 ★もうかざめ ★ちくわ ひじき 油揚げ 豆腐	ねぎ もやし にんじん さやえんどう だいこん なめこ	◎松島産ごはん じゃがいもでん粉 大豆油 なたね油 白砂糖	573 738 27.7 34.5 16.7 19.4 2.1 3.0		
9	火		減塩ソフトパン みそラーメン かみかみさんびら 型抜きいちごレアチーズ	★牛乳 ★豚肉 ★なると くきわかめ いちごレアチーズ	にんにく にんじん もやし とうもろこし メンマ キャベツ ねぎ ごぼう れんこん 干し椎茸 枝豆	パン(★小麦粉) なたね油 中華めん 白砂糖 ごま ごま油	434 532 16.4 20.4 18.2 20.9 2.3 3.1 4.0	734 26.3 26.0	
10	水	一小5年 二小5年	ごはん 枝豆入り厚焼きたまご 肉じゃが キャベツのみそ汁	★牛乳 卵 ★豚肉 油揚げ	枝豆 ◎松島産たまねぎ にんじん グリーンピース だいこん えのきたけ キャベツ ねぎ	◎松島産ごはん なたね油 ◎松島産じゃがいも 白砂糖	479 553 20.5 23.9 14.3 15.8 1.6 1.9 2.7	709 29.3 18.1	
11	木	一小5年 二小5年 五小4・5年 【一小1年試食会】	背割りコッパパン チリコンカン キャベツとあさりのクリームスープ ナタデココ入りフルーツミックス	★牛乳 ★豚肉 鶏肉 大豆 ひよこ豆 あさり 生クリーム	にんにく ◎松島産たまねぎ トマト にんじん とうもろこし キャベツ 黄桃 梨 かん パインアップル	パン(★小麦粉) なたね油 白砂糖 ◎松島産じゃがいも ゼリー	468 594 21.1 26.9 16.8 20.4 1.7 2.0 3.0	817 35.7 25.3	
12	金	五幼 一小5年 五小4・5年	ごはん ぶりのみそ焼き 宮城県産パプリカの塩昆布炒め サンラータン	★牛乳 ぶり ★豚肉 昆布 鶏肉 豆腐 ★卵	もやし ★パプリカ にんじん たけのこ 干し椎茸 えのきたけ ねぎ	◎松島産ごはん ごま油 じゃがいもでん粉	483 572 23.4 28.8 17.7 21.6 1.6 2.0 2.6	734 35.4 25.5	
15	月	敬老の日							
16	火		減塩ソフトパン 栗コロッケ きのこクリームパスタ ミートボールスープ	★牛乳 鶏肉 生クリーム	◎松島産たまねぎ にんにく エリンギ ぶなしめじ えのきたけ だいこん にんじん もやし キャベツ	パン(★小麦粉) パン粉 じゃがいも さつまいも 栗 大豆油 なたね油 マカロニ	491 585 16.7 20.2 23.5 27.0 1.6 2.0 2.7	830 26.9 35.3	
17	水	一小特支	ごはん 宮城県産いわし入りハンバーグ ビーフンソテー 海そうと野菜のかきたま汁	★牛乳 ★いわし ★豚肉 えび くきわかめ ★卵 わかめ	たまねぎ ねぎ しょうが 干し椎茸 にんじん キャベツ ビーマン たけのこ ぶなしめじ もやし	◎松島産ごはん 白砂糖 じゃがいもでん粉 なたね油 ビーフン ごま油	480 557 22.0 25.6 13.0 14.7 2.1 2.7 3.8	723 32.3 17.2	
18	木	五幼 一小4年	ミルクパン とり肉と豆のトマト煮 カレーポトフ りんご	★牛乳 鶏肉 大豆 ひよこ豆 ウインナーソーセージ	にんにく ◎松島産たまねぎ トマト 枝豆 にんじん だいこん とうもろこし キャベツ りんご	パン(★小麦粉) なたね油 白砂糖 ◎松島産じゃがいも	438 544 19.0 23.7 17.3 20.9 1.6 2.2 3.1	763 31.5 27.8	
19	金	一小3年	ごはん 中華そば 春巻き 小松菜のみそ汁	★牛乳 鶏肉 ★豚肉 豆腐	にんにく しょうが ◎松島産たまねぎ たけのこ 干し椎茸 ★パプリカ キャベツ にんじん ねぎ 小松菜	◎松島産ごはん ごま油 白砂糖 大豆油 小麦粉 ◎松島産じゃがいも	576 658 21.9 26.5 22.4 24.7 1.6 2.1 2.8	853 33.1 30.4	
22	月		ごはん 発芽玄米ふりかけ あぶらふと根菜の煮物 おくずかけ 梨 (中のみ)コーンしゅうまい(大・1コ)	★牛乳 のり 鶏肉 油揚げ 豆腐 (中のみ)豚肉	ごぼう れんこん にんじん 干し椎茸 さやいんげん ねぎ 梨 (中のみ)とうもろこし	◎松島産ごはん 発芽玄米 なたね油 白砂糖 ★あぶらふ さいとも ★うづめん 焼きさ じゃがいもでん粉 (中のみ)小麦粉	444 516 15.5 18.0 11.3 12.7 1.6 2.1 3.0	701 24.2 15.5	
23	火	秋分の日							
24	水		《仙台北地区新人大会応援献立》 かつカレー(ごはん・とんかつ・五種豆と五穀の カレー) ブロッコリーサラダ (中のみ)シークワーサーゼリー	★牛乳 豚肉 鶏肉 えんどう豆 ひよこ豆 レンズ豆 黒大豆 あずき	ブロッコリー にんじん とうもろこし ◎松島産たまねぎ にんにく しょうが トマト	◎松島産ごはん 大豆油 パン粉 なたね油 ◎松島産じゃがいも 大麦 もち麦 玄米 赤米 たかきび	589 687 21.5 24.6 20.4 22.9 1.4 1.9 2.8	938 31.4 28.2	
25	木	二小3年	ココアパン ちゃんぽんうどん キャベツのごま炒め ヨーグルト	★牛乳 ★豚肉 ★なると いか ヨーグルト	しょうが ◎松島産たまねぎ にんじん もやし ねぎ たけのこ キャベツ	パン(★小麦粉) なたね油 うどん ごま ごま油	438 535 18.4 22.2 15.5 18.0 1.9 2.5 3.3	744 28.6 23.8	
26	金	一小 二小1年	ごはん 焼きそばのレモン風味 小松菜と豚肉の炒め物 春雨スープ	★牛乳 さば ★豚肉 鶏肉	しょうが ◎松島産たまねぎ にんじん もやし 小松菜 たけのこ 干し椎茸 はくさい ねぎ	◎松島産ごはん レモンドレッシング なたね油 白砂糖 ごま油 緑豆はるさめ	512 575 23.3 25.7 20.6 21.9 1.7 2.0 2.6	737 31.6 26.0	
29	月	五小 松中	ごはん 八宝菜 コーンしゅうまい(大・1コ) 海そうサラダ	★牛乳 ★豚肉 うずら卵 いか 鶏肉 ★ちくわ ★わかめ くきわかめ 赤つのまた	しょうが たけのこ ◎松島産たまねぎ にんじん 干し椎茸 もやし はくさい チンゲンサイ とうもろこし キャベツ きゅうり	◎松島産ごはん なたね油 白砂糖 じゃがいもでん粉 ごま油 小麦粉	464 532 18.7 21.5 12.8 14.5 1.8 2.1		
30	火	一幼 松中	減塩ソフトパン きのことソースオムレツ ごまドレコールスロー マセドアンスープ	★牛乳 卵 ベーコン	◎松島産たまねぎ 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 にんじん セロリ かぶ	パン(★小麦粉) なたね油 白砂糖 ごまドレッシング ◎松島産じゃがいも	391 500 15.2 18.8 16.1 20.5 1.6 2.2		

*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9月5日(金)です。
預金残高の確認をお願いします。

9月平均栄養価

	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
幼稚園	478Kcal	20.2g	16.9g	1.8g
小学校	565Kcal	24.1g	19.3g	2.3g
中学校	763Kcal	31.0g	24.3g	3.1g

夏休み明け、生活リズムを取り戻そう！

夏休みはいかがでしたか？ 長い休みの後は、なんとなくだるい、イライラする、やる気が起きないなど、体や心に不調を感じる人が多くなります。連日の猛暑に夏の疲れも出てくる時期です。学校生活を元気に送るために、早寝・早起きの規則正しい生活を心がけ、朝ごはんをしっかり食べて登校しましょう。

生活リズムを整えるためのポイント



朝日を浴びると「セロトニン」という脳内物質が分泌されて、
日中の活動を支えるとともに、心のバランスを整えてくれます。

夏の疲れを回復するには？

糖質をエネルギーに変えるために必要な「ビタミン B1」を食事に取り入れましょう。ビタミン B1 は、にんにく、ねぎ、にらなどに含まれる香り成分「アリシン」と一緒にとることで、体へ吸収されやすくなります。

ビタミン B1 を多く含む食品例



食欲がないときは？

香辛料や香辛・香味野菜を利用しましょう。特有の香りやピリッとした辛さで食欲を刺激してくれます。



元気回復！おすすめレシピ 「豚肉のねぎソース」

○材料(4人分)

豚肉(小間切れや切り身などお好みで) 300g
長ねぎ 50g
サラダ油 小さじ1
*酒 小さじ1
*砂糖 大さじ2
*醤油 大さじ2
*酢 大さじ1
*水 大さじ1

○作り方

- ①*の調味料を混ぜ合わせておく。
- ②長ねぎを粗めのみじん切りに切る。
- ③フライパンを熱して豚肉を焼き、皿に取り出しておく。
- ④同じフライパンにサラダ油を入れ、②を入れてから火をつけ、焦げないように弱火でじっくり炒める。
- ⑤しんなりしてツンとした香りがなくなったら、①を入れて沸騰させる。
- ⑥③を戻し入れ、たれをからめてできあがり♪

★ねぎをじっくり炒めて甘みを引き出すのがポイント。辛みがなくなって子供も食べやすくなります。

★「クエン酸」や「酢酸」といった酸味成分も、食欲を増したり、疲れを回復したりする効果が期待できます。



9月8日(月) もうかぎめの ねぎソースかけ

気仙沼産のもうかぎめを油で揚げて、上で紹介しているねぎソースをかけました。ねぎソースは、肉だけでなく、魚にも合います。ご家庭では、焼きまたは揚げた「鮭」「たら」「かつお」「まぐろ」など、ぜひ、好みの魚にも合わせてみてください。

9月12日(金) サンラータン

「酸辣湯」と書く中華料理のひとつです。漢字からのイメージどおり、酢の酸味と、ラー油(辣油)やこしょうの辛みと香りがきいた、さっぱりとした味のスープ(湯)です。給食では、幼稚園・小・中学生みんなが食べやすいように、辛みは控えめに作ります。

9月24日(水) 五種豆と五穀の カレー

五種類の豆は、「えんどう豆」「ひよこ豆」「レンズ豆」「黒大豆」「あずき」で、五種類の穀物は、「大麦」「もち麦」「玄米」「赤米」「たかきび」です。食物繊維やビタミン、鉄分などが豊富なこれらを、みんなが大好きなカレーに入れました。よくかんで食べて、「もちもち」「プチプチ」といった、色々な食感を味わってみましょう。