

10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。
 図・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、まい日わず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)	幼稚園	小学校
★は宮城県産、◎は松島町産の食品です。								
1 水		ごはん さんまのかば焼き風 ひじきの炒り煮 宮城風いも煮 	★牛乳 さんま ★ちくわ ひじき ★豚肉 豆腐	もやし にんじん さやえんどう ごぼう だいこん はくさい ◎松島産ねぎ	◎松島産ごはん じゃがいもでん粉 大豆油 上白糖 なたね油 さといも	531 613 792 20.6 23.5 29.0 20.9 23.5 28.5 1.6 2.1 2.9		
2 木		背割りコッパパン ロングウインナー キャベツときのこのクリームスパゲッティ 蔵王町産なし	★牛乳 ウインナーソーセージ ベーコン 生クリーム	たまねぎ にんじん ぶなしめじ マッシュルーム とうもろこし キャベツ ★なし	パン(★小麦粉) 上白糖 なたね油 スパゲッティ	486 579 795 19.4 22.5 30.0 22.4 24.9 31.6 1.9 2.2 3.3		
3 金	二小4・5年	ごはん 大豆ミートのマーボー豆腐 ささかまぼこのあまみそかけ かいそうサラダ	★牛乳 ★豚肉 大豆 豆腐 ★ささかまぼこ ★わかめ ★わかめ とさかのみ 昆布	しょうが にんにく ◎松島産ねぎ にんじん たけのこ 干し椎茸 にら キャベツ きゅうり とうもろこし	◎松島産ごはん なたね油 上白糖 じゃがいもでん粉 ごま油	479 571 736 21.3 26.1 32.5 13.4 15.8 18.4 2.6 3.4 4.4		
6 月		ごはん 十五夜ハンバーグ ブロッコリーのおかかあえ 山形風いも煮 十五夜デザート 	★牛乳 鶏肉 豚肉 かつお節 牛肉	ブロッコリー にんじん とうもろこし ごぼう だいこん まいたけ ◎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 さといも ゼリー	507 572 743 20.1 22.7 28.7 13.8 14.4 17.4 1.4 1.8 2.3		
7 火		減塩ソフトパン たららのプロヴァンス風 キャベツとウインナーのソテー 秋のシチュー 	★牛乳 たら ウインナーソーセージ 鶏肉 鮭 生クリーム	にんにく トマト たまねぎ にんじん キャベツ ピーマン ぶなしめじ	パン(★小麦粉) 小麦粉 じゃがいもでん粉 大豆油 なたね油 上白糖 さつまいも	513 623 863 24.4 27.8 36.8 22.1 26.0 33.8 1.9 2.4 3.0		
8 水	【一幼年長試食会】	《《スポーツ応援献立》》 ごはん ビビンバ丼の具(肉炒め・ナムル) わかめスープ (中のみ)ヨーグルト 	★牛乳 ★豚肉 豆腐 ★わかめ (中のみ)ヨーグルト	にんにく たまねぎ ◎松島産ねぎ 大豆もやし 小松菜 にんじん たけのこ えのきたけ	◎松島産ごはん なたね油 上白糖 ごま ごま油	446 529 729 19.3 23.9 31.6 14.5 17.3 20.6 1.9 2.3 3.1		
9 木		ミルクパン デミグラスソースオムレツ ジャーマンポテト ジュリアンスープ	★牛乳 卵 ウインナーソーセージ ベーコン	たまねぎ にんじん だいこん キャベツ	パン(★小麦粉) 上白糖 なたね油 じゃがいも	402 522 752 16.1 19.8 26.8 17.1 22.2 30.4 2.1 2.8 4.0		
10 金	一幼	ごはん レバー入りカレーメンチカツ 宮城県産パプリカのソテー ほうれん草とたまごのスープ 	★牛乳 豚レバー 豚肉 ウインナーソーセージ 鶏肉 ★卵	にんにく たまねぎ ぶなしめじ ★赤パプリカ ★黄パプリカ にんじん えのきたけ もやし ほうれん草	◎松島産ごはん 大豆油 パン粉 なたね油 マカロニ じゃがいもでん粉	506 575 750 21.5 24.5 31.5 17.3 19.0 22.6 1.6 1.9 2.5		
13 月	スポーツの日 							
14 火	松中	減塩ソフトパン とり肉と豆のトマト煮 コーンポタージュ りんご	★牛乳 鶏肉 大豆 ひよこ豆 生クリーム	にんにく たまねぎ トマト 枝豆 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	467 589 19.4 24.7 18.2 22.7 1.5 2.3		
15 水	一小 五小	ごはん 気仙沼産もうかざめのごまみそだれ きんぴらごぼう あぶらふのみそ汁	★牛乳 ★もうかざめ さつま揚げ 豆腐	しょうが ごぼう にんじん 枝豆 だいこん えのきたけ ◎松島産ねぎ	◎松島産ごはん 大豆油 ごま油 上白糖 ごま なたね油 じゃがいも ★あぶらふ	511 598 774 21.5 24.4 30.2 17.0 19.8 23.7 1.4 1.8 2.5		
16 木		ココアパン 五目うどん わかめとツナのサラダ ヨーグルト	★牛乳 鶏肉 なたね 油揚げ ★わかめ まぐろツナ ヨーグルト	たけのこ 干し椎茸 えのきたけ にんじん ◎松島産ねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし	パン(★小麦粉) うどん	446 540 791 21.4 25.9 34.8 15.1 17.5 24.3 2.0 2.6 3.7		
17 金		ごはん かにかま入りたまご焼きのあまずあんかけ 肉じゃが 小松菜のみそ汁	★牛乳 卵 かにかまぼこ ★豚肉 油揚げ 豆腐	たまねぎ にんじん グリンピース だいこん 小松菜 ◎松島産ねぎ	◎松島産ごはん なたね油 じゃがいも 上白糖	495 574 737 21.4 25.6 31.5 14.3 16.2 18.7 1.8 2.1 3.0		
20 月	全小	ごはん ぶりのゆうあんみそ焼き 五目豆 さつま汁 	★牛乳 ぶり 鶏肉 大豆 ★豚肉 豆腐	ごぼう にんじん 枝豆 だいこん ◎松島産ねぎ	◎松島産ごはん なたね油 上白糖 さつまいも	529 773 25.3 34.8 19.2 24.3 1.6 2.4		
21 火	全幼	ミルクパン マーマレードソースチキン マカロニのクリームソテー ポトフ	★牛乳 鶏肉 生クリーム フランクフルトソーセージ	たまねぎ ぶなしめじ にんじん かぶ キャベツ	パン(★小麦粉) マーマレードジャム じゃがいもでん粉 なたね油 マカロニ じゃがいも	555 786 26.4 34.4 21.7 28.7 2.1 3.1		
22 水		ごはん チキンカレー りっちゃんの元気サラダ 松島産トマト (中のみ)ぶどうゼリー	★牛乳 鶏肉 ハム 塩昆布 かつお節	たまねぎ にんにく しょうが にんじん キャベツ きゅうり とうもろこし ◎松島産トマト	◎松島産ごはん なたね油 じゃがいも 上白糖 (中のみ)ゼリー	475 565 752 17.5 20.1 24.7 13.1 15.1 17.7 1.2 1.8 2.5		
23 木	一幼 全小	バターロールパン チキンナゲット(幼2コ・中3コ) グリーンサラダ ポークビーンズ	★牛乳 鶏肉 ★豚肉 大豆 ひよこ豆	ブロッコリー キャベツ きゅうり たまねぎ にんじん ◎松島産トマト	パン(★小麦粉) 上白糖 なたね油 じゃがいも	479 832 21.7 35.1 20.2 32.0 2.0 3.7		
24 金	一小1年 五小1・2年	ごはん ぶりキャベツカツ くさわかめのきんぴら にらたま汁	★牛乳 ぶり ★ちくわ くさわかめ 豆腐 ★卵	キャベツ たけのこ にんじん 干し椎茸 たまねぎ えのきたけ にら	◎松島産ごはん 上白糖 大豆油 なたね油 上白糖 ごま じゃがいもでん粉	502 565 735 18.9 21.5 27.1 16.9 18.4 22.2 1.5 2.0 2.6		
27 月	全幼	ごはん 中華飯の具 えびしゅうまい(小2コ・中3コ) 切干しだいこんのサラダ	★牛乳 ★豚肉 うずら卵 かまぼこ えび たら まぐろツナ	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 切干しだいこん キャベツ きゅうり	◎松島産ごはん なたね油 じゃがいもでん粉 ごま油 しゅうまいの皮	588 776 23.0 29.3 18.4 22.5 2.7 3.3		
28 火	一小6年 五小5・6年	減塩ソフトパン かぼちゃコロツケ スパゲッティナポリタン 野菜たまごスープ	★牛乳 ウインナーソーセージ ★卵	かぼちゃ にんにく たまねぎ マッシュルーム トマト ピーマン えのきたけ もやし キャベツ チンゲンサイ	パン(★小麦粉) 大豆油 じゃがいも 上白糖 なたね油 上白糖 スパゲッ ティ じゃがいもでん粉	518 612 847 17.9 21.4 28.3 21.5 24.2 31.1 1.5 2.0 2.5		
29 水	五幼 一小6年 五小3年 松中2年・すばる2年	ごはん 宮城県産かつおのしょうが煮 昆布の五目炒め とん汁 	★牛乳 ★かつお 鶏肉 昆布 ★ちくわ ★豚肉 豆腐	しょうが もやし にんじん 枝豆 ごぼう だいこん ◎松島産ねぎ	◎松島産ごはん なたね油 上白糖 じゃがいも	477 547 705 25.1 28.0 34.4 13.9 15.2 17.5 1.7 2.1 2.6		
30 木	一小6年 二小4年 松中2年・すばる2年	食パン いちご&りんごミックスジャム ミートボール(幼小2コ・中3コ) ごまマヨポテトサラダ 松島産トマトのミネストローネ	★牛乳 鶏肉 ベーコン 大豆	にんじん きゅうり とうもろこし にんにく たまねぎ だいこん ◎松島産トマト	パン(★小麦粉) ジャム じゃがいも ごま ノック マネー・タイプ なたね油 マカロニ	449 539 741 17.4 20.4 27.8 15.4 17.8 22.6 1.9 2.3 3.3		
31 金	二小1年 五小4年	ごはん とりごぼうハンバーグ かつ・のりサラダ 中華たまごスープ	★牛乳 鶏肉 ★のり かつお節 豆腐 ★卵	ごぼう たまねぎ キャベツ もやし にんじん えのきたけ チンゲンサイ ◎松島産ねぎ	◎松島産ごはん 上白糖 じゃがいもでん粉 ごま油	472 541 706 20.9 24.2 30.6 13.9 15.4 18.2 1.9 2.5 3.1		

*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10月6日(月)です。
預金残高の確認をお願いします。

10月平均栄養価

	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
幼稚園	485Kcal	20.6g	17.1g	1.8g
小学校	572Kcal	24.1g	19.5g	2.3g
中学校	767Kcal	31.0g	24.2g	3.0g

10月10日は「目の愛護デー」!

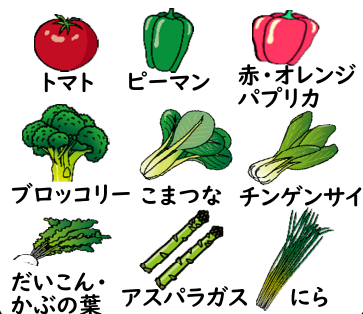
最近、携帯ゲーム機やスマートフォン、タブレットなどの使用が定着していますが、小さい画面を長時間見続けると、目が疲れやすくなります。休憩時間をはさむなどして目を休めることはもちろん、目の健康に関わる栄養素を意識してとり、さらに目の健康を保つようにしましょう。



ビタミンAを含む食品を意識してとろう!



⇒ビタミンAは、「緑黄色野菜」に多く含まれています!



東北の秋の味覚である“いも煮”。今月は、1日に「豚肉+みそ味の宮城風」、6日に「牛肉+しょうゆ味の山形風」の味くらべです。それぞれの食材のおいしさをよく味わって食べてみましょう。



栄養たっぷりあったか料理

1日(水)
6日(月)
いも煮味くらべ

6日(月)
十五夜

十五夜にちなんだ、“あの動物”の形のハンバーグとゼリーです。十五夜は、旧暦の8月15日の満月の夜に、中秋の名月を観賞しながら、満月にちなんだだんごやさといもなどを供えて、収穫に感謝を表す行事です。



13日のスポーツの日のほかに、11日の中学校運動会、25日の幼稚園運動会の応援献立です。筋肉と脳のエネルギー源になるのは、ごはんなどの主食に含まれている糖質です。プラスして、たんぱく質(肉)、ビタミン(野菜)、ミネラル(海藻・乳製品)などをバランス良くとることで、パフォーマンスアップにつながります。

8日(水)
スポーツ応援

10日(金)
目の愛護デー

目の健康に役立つ、ビタミンAが多く含まれている「レバー」「パプリカ」「ほうれん草」を使った献立です。ビタミンAのほかに、貧血予防に効果的な鉄分もたっぷりの「レバー入りメンチカツ」は、クセのあるレバーでも食べやすいカレー味になっています。

成長期と貧血

日々成長している子供は、体が大きくなるにつれて必要とする血液の量も増えてきます。そのため、急に身長や体重が増えた時や、日常的にスポーツをする人は、特に貧血になりやすいため、食事から意識して鉄分をとる必要があります。

どんな症状があるの?

立ちくらみやめまいだけでなく、「勉強がはかどらない」「イライラする」「疲れやすい」といった症状が、貧血が原因で起こることがよくあります。



スポーツをする人は特に注意!

激しい運動で血液中の赤血球が損傷したり、大量の汗とともに鉄が失われたりするので、生理のある女子だけでなく、男子も注意が必要です。



鉄とビタミンCをしっかりとろう!

赤血球の中に鉄があり、血液によって体のすみずみに酸素を運んでいます。鉄には、「ヘム鉄」と「非ヘム鉄」があり、体に吸収されやすいのは「ヘム鉄」です。鉄はビタミンCと一緒にとると吸収率が高まります。

鉄を多く含む食品

動物性食品(ヘム鉄)



植物性食品(非ヘム鉄)



ビタミンCを多く含む食品



たんぱく質も忘れずに!

鉄と同じく赤血球をつくる材料になる、たんぱく質をしっかりとることも大切です。肉・魚・卵・大豆や大豆製品・牛乳や乳製品などを、献立に組み合わせてしっかりと食べましょう。

