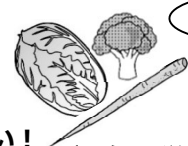


令和7年度



11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)				
			★は宮城県産、◎は松島町産の食品です。			幼稚園	小学校	中学校		
3 月	文化の日									
4 火	一幼 五小6年	ミルクパン カレーうどん 松島産キャベツのバターしょうゆ炒め (幼小)ヨーグルト (中)いちごヨーグルト	★牛乳 鶏肉 なんと 油揚げ ウインナーソーセージ ヨーグルト	たまねぎ たけのこ にんじん 干し椎茸 ◎松島産ねぎ がなしめじ ◎松島産キャベツ	パン(★小麦粉) うどん	481 21.2 17.9 1.8	591 26.1 21.4 2.2	844 35.1 28.5 3.0		
5 水	一・小2年 二・小5年 松中	ごはん あじフライ 三陸産くさわかめのサラダ ビーフンスープ	★牛乳 あじ くさわかめ まぐろツナ ★豚肉	きゅうり とうもろこし たけのこ えのきたけ にんじん 干し椎茸 はくさい ◎松島産ねぎ	◎松島産ごはん パン粉 小麦粉 大豆油 ごま油 ビーフン	502 19.0 16.4 1.8	559 20.9 17.1 2.3	700 24.0 19.5 2.9		
6 木	一幼 一・小4の1 松中	減塩ソフトパン ミートボール(幼小2コ) きのこのクリームソテー 野菜スープ	★牛乳 鶏肉 生クリーム ウインナーソーセージ	にんにく たまねぎ がなしめじ えのきたけ にんじん ◎松島産キャベツ	パン(★小麦粉) なたね油 マカロニ じゃがいも	442 19.0 18.6 1.8	534 22.3 21.8 2.2	763 30.1 28.8 3.0		
7 金		★松島産・宮城県産食材に注目★ ごはん あぶらふ井の具 伊豆沼産れんこんのサラダ みそけんちん汁	★牛乳 ★卵 まぐろツナ 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 ★れんこん きゅうり とうもろこし ごぼう だいこん	◎松島産ごはん 上白糖 ★あぶらふ ドレッシング ごま油 さといも	460 17.3 13.6 1.9	550 21.1 15.9 2.3	705 25.8 18.5 3.2		
10 月	五幼 五小	★松島産・宮城県産食材に注目★ ごはん いわしのみそ煮 宮城県産大豆と枝豆の五目豆 宮城県産たまごと野菜のスープ	★牛乳 いわし 鶏肉 ★大豆 ★卵	ごぼう にんじん ★枝豆 えのきたけ がなしめじ ◎松島産キャベツ ★チンゲンサイ ◎松島産ねぎ	◎松島産ごはん なたね油 上白糖 じゃがいもでん粉	510 22.2 18.6 1.8	580 25.6 20.5 2.2	750 31.8 24.5 2.6		
11 火	五小	★松島産・宮城県産食材に注目★ バターロールパン ピザ風ささかま 角田市産シャドークイーンのパテトサラダ 宮城県産大麦入りスコッチブロス	★牛乳 ★ささかまぼこ チーズ 鶏肉 ベーコン	にんじん とうもろこし たまねぎ セロリ かぶ	パン(★小麦粉) ★じゃがいも ごま ノイグ マヨネーズ タイグ なたね油 ★大麦	436 18.3 17.2 2.2	545 21.8 20.9 2.8	765 28.5 27.3 3.7		
12 水	二・小6年 【一幼年少・年中 試食会】	★松島産・宮城県産食材に注目★ ごはん 気仙沼産もうかざめのねぎソース 松島産たけのこのチンジャオロースー 三陸産わかめのスープ	★牛乳 ★もうかざめ ★豚肉 豆腐 ★ちくわ くさわかめ ★わかめ	◎松島産ねぎ にんにく しょうが ◎松島産たけのこ ピーマン ★赤パプリカ えのきたけ もやし	◎松島産ごはん 大豆油 なたね油 上白糖 ごま油 じゃがいもでん粉	501 21.2 18.4 2.1	572 24.4 20.2 2.7	739 30.2 24.2 3.4		
13 木	一・小4の2	★松島産・宮城県産食材に注目★ 減塩ソフトパン 松島産トマトソースかけチキン 松島産キャベツのサラダ 名取市産仙台金時入リシチュー	★牛乳 鶏肉 生クリーム	にんにく たまねぎ ◎松島産トマト ◎松島産キャベツ きゅうり とうもろこし にんじん がなしめじ	パン(★小麦粉) なたね油 上白糖 ★さつまいも	458 23.3 18.6 1.3	567 26.5 21.9 2.0	790 34.4 28.5 2.4		
14 金	給食なし	【お弁当の有無は、園・学校からのおたより等でご確認ください。】								
17 月	五小	★松島産・宮城県産食材に注目★ ごはん 五目厚焼きたまご もやしと昆布の炒り煮 せんべい汁 (中のみ)ぶどうゼリー	★牛乳 卵 鶏肉 大豆 昆布 油揚げ	椎茸 グリンピース もやし にんじん 枝豆 ごぼう だいこん がなしめじ ◎松島産ねぎ	◎松島産ごはん なたね油 上白糖 かやきせんべい	448 17.4 12.7 1.6	529 20.8 14.4 2.0	707 25.3 16.5 2.7		
18 火		★松島産・宮城県産食材に注目★ ミルクパン ソース焼きそば おとうふナゲット(幼小2コ・中3コ) 中華きのこスープ	★牛乳 ★豚肉 豆腐 鶏肉	しょうが たまねぎ にんじん もやし ◎松島産キャベツ ピーマン 枝豆 干し椎茸 えのきたけ がなしめじ なめこ チンゲンサイ	パン(★小麦粉) なたね油 中華めん 上白糖 じゃがいもでん粉 ごま油	469 20.2 19.5 2.2	575 24.2 22.9 2.8	826 32.5 31.1 3.9		
19 水	五幼 五小	★松島産・宮城県産食材に注目★ ごはん ぶりのごまだれかけ ほうれん草のおひたし 高野豆腐のみそ汁	★牛乳 ぶり ★ちくわ 凍り豆腐 ★わかめ	ほうれん草 もやし にんじん だいこん えのきたけ ◎松島産ねぎ	◎松島産ごはん 上白糖 ごま じゃがいも	477 23.0 15.3 2.1	567 28.0 17.8 2.6	725 34.8 20.6 3.4		
20 木		★松島産・宮城県産食材に注目★ チョコレートパン とり肉のレモンソース 三色サラダ リンゼンズuppe	★牛乳 鶏肉 ウインナーソーセージ ベーコン レンズ豆	レモン ブロッコリー にんじん とうもろこし にんにく たまねぎ セロリ ◎松島産キャベツ	パン(★小麦粉) フォルト じゃがいもでん粉 小麦粉 大豆油 上白糖 なたね油 じゃがいも	492 22.4 21.2 2.2	606 25.7 25.6 2.8	865 33.6 34.8 4.0		
21 金	二・小6年	★松島産・宮城県産食材に注目★ ごはん チキン&ポークカレー 松島産キャベツのコールスロー 蔵王町産りんご	★牛乳 ★豚肉 鶏肉	たまねぎ にんにく しょうが にんじん ◎松島産トマト ◎松島産キャベツ とうもろこし ★りんご	◎松島産ごはん なたね油 じゃがいも ごま	521 16.1 15.7 1.1	620 18.9 18.6 1.6	792 23.1 22.1 2.1		
24 月	振替休日									
25 火		★松島産・宮城県産食材に注目★ 減塩ソフトパン 名取市産仙台金時のコロッケ ツナごぼうサラダ 松島産トマトとたまごのスープ	★牛乳 まぐろツナ 鶏肉 ★卵	ごぼう きゅうり たまねぎ ◎松島産トマト	パン(★小麦粉) ★さつまいも パン粉 大豆油 ノイグ マヨネーズ タイグ ごま なたね油 じゃがいもでん粉	485 17.4 22.0 1.5	577 21.1 25.7 1.8	805 27.9 33.3 2.6		
26 水	11月24日は 「和食の日」	★松島産・宮城県産食材に注目★ まいたけごはん さばの塩こうじ焼き 小松菜ののり酢あえ 秋のみそ汁	★牛乳 油揚げ さば まぐろツナ ★のり 豆腐	まいたけ 小松菜 もやし にんじん ごぼう だいこん がなしめじ ◎松島産ねぎ	◎松島産ごはん 上白糖 さつまいも	484 24.6 12.2 2.2	560 27.9 13.4 3.0	718 34.5 15.0 4.1		
27 木	二小	★松島産・宮城県産食材に注目★ 横割り丸パン 松島産トマトソースのハンバーグ 松島産キャベツのカレーソテー グラムチャウダー	★牛乳 鶏肉 豚肉 ベーコン あさり 脱脂粉乳	◎松島産トマト たまねぎ にんじん ◎松島産キャベツ もやし ピーマン マッシュルーム とうもろこし	パン(★小麦粉) なたね油 上白糖 じゃがいも	450 20.9 17.4 1.8	562 25.9 20.7 2.5	759 33.6 25.5 3.2		
28 金	一・小特支 二小 五小特支 松中すばる	★松島産・宮城県産食材に注目★ ごはん 肉詰めいなり ひじきの炒り煮 五穀汁 (中のみ)ヨーグルト	★牛乳 油揚げ 鶏肉 さつま揚げ ひじき 豆腐 鮭 たら	にんじん 枝豆 だいこん たまねぎ ◎松島産キャベツ ◎松島産ねぎ	◎松島産ごはん なたね油 上白糖	476 21.8 15.5 1.9	531 24.1 16.1 2.3	710 30.9 17.6 3.0		

*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11月5日(水)です。
預金残高の確認をお願いします。

11月平均栄養価

	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
幼稚園:	476Kcal	20.3g	17.1g	1.8g
小学校:	566Kcal	23.8g	19.7g	2.4g
中学校:	767Kcal	30.8g	24.5g	3.2g

すくすくみやぎっ子 みやぎのふるさと食材月間



学校給食では、普段から地場産物を積極的に使うようにしていますが、11月は、「すくすくみやぎっ子 みやぎのふるさと食材月間」として、学校給食への地域食材の利用を推進したり、宮城県産の海・山・大地が育む豊富な食材について知ってもらったりすることを目的として、宮城県産の食材を特にたくさん使っています。

7日から13日の一週間は、「地場産物活用週間」として、特にたくさんの宮城県産、松島町産の食材が登場しますので、楽しみにしててください！

「ふるさと食材」の一部を紹介します

「牛乳」は「宮城県産」、「ごはん」は「松島町産ひとめぼれ」、「パン」は、「宮城県産小麦粉」を50%使用しています♪

7日(金)「伊豆沼産れんこん」

栗原市と登米市にまたがる伊豆沼。寒さの厳しい伊豆沼で育つれんこんは、肉厚でシャキシャキした食感が特徴です。

10日(月)「大豆」「枝豆」

宮城県は、北海道に次いで全国2位の生産量を誇る大豆の産地です。大豆を未成熟で収穫したものが枝豆です。

13日(木)「松島産トマト」

磯崎地区にある「サンフレッシュ松島」さんに納品していただいています。うまみたっぷりのおいしいトマトで、給食では、トマトソースやトマト煮、スープやカレーなどに大活躍です！

11日(火)「シャドーQueen」

むらさき色のじゃがいもです。ブルーベリーやナスなどと同じ「アントシアニン」という天然色素が含まれています。給食では、カラフルな色をサラダで楽しめます♪

12日(水)「松島産たけのこ」

今年の春に竹谷地区で収穫し、新鮮なうちにゆでて真空包装しておいたものを使います。やわらかくてあまみがあり、豊かな風味が特徴です。

13日(木)「仙台金時」

なめらかさとあまみが特徴の宮城の新名産品。東日本大震災からの復興の一環として名取市で栽培が始まり、現在は県内各地で作られています。13日のシチューと、25日のコロケに使います。

この他にも、「松島産キャベツ」「松島産ねぎ」「登米市産あぶらふ」「加美町産たまご」「石巻市産ささかまぼこ」「宮城県産大麦」「気仙沼市産もうかざめ」「三陸産わかめ・くきわかめ」「蔵王町産りんご」など、たくさんのふるさと食材を使う予定です。(生産の都合により、産地が変更になる場合もあります。)

日本人の伝統的な食文化「和食」に親しもう

11月24日は、日付の数字の並びから“1124”=和食の日です。日本の伝統的な食文化について見直し、和食文化の保護・継承の大切さについて考える日です。

これに先立ち、9月30日に第五小学校の朝会で「和食の良さを知ろう」というテーマで、栄養教諭から話をしました。その時のスライドを使って、和食について紹介します。

「和食」とは…



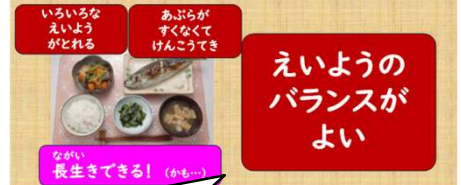
ごはんといしもの、さかな、だし、みそ・しょうゆ、かいそう、おかず。ごはんといしものに3つのおかずを組み合わせた「一汁三菜の献立」のこと。最近では、日本で昔から食べられてきた食材を使った「料理」も和食と呼びます。

きゅうしよくの のこり…



給食では、和食・洋食・中華のうち、和食が一番多く登場していますが、残念ながら、和食の残食が多いのです…。和食の良さを知って、一口でも多く和食を食べてほしい！

「和食」のよさ その1



いろいろなおかずを組み合わせると、栄養のバランスが良くなります。また、洋食よりも油が少ないので、長生きの秘訣とも言われています。

「和食」のよさ その2



四季に合わせた旬の食材は、おいしくて栄養たっぷり。豊かな自然に恵まれた日本には、海の幸、山の幸など、地域ごとに多くの食材があります。

「和食」のよさ その3



食事の場で、自然の美しさや四季の移ろいを表現するのも和食の特徴。季節に合わせた飾り切りなどで、きれいに盛り付けます。

「和食」をたべることで…



和食を食べることで、米、野菜、魚などの生産者さんを応援することにつながり、これからも、おいしい食材を安定して食べられます。

おうちでも、積極的に和食を食べましょう！

