



12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)	
			★は宮城県産、◎は松島町産の食品です。			食塩相当量(g)	幼稚園	小学校	中学校
1 月		ごはん 中華飯の具 ショウロンボウ(幼小1コ・中2コ) 中華くらげのあえもの	★牛乳 ★豚肉 いか うずら卵 かまぼこ わかめ くらげ	しょうが たまねぎ たけのこ にんじん 干し椎茸 もやし ◎松島産はくさい チンゲンサイ 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 上白糖 小麦粉	505 19.2 16.8 2.3	588 22.9 19.0 2.9	804 29.5 25.2 3.6	
2 火	五幼	ミルクパン デミグラスソースオムレツ コーンと枝豆のソテー ABCマカロニスープ	★牛乳 卵 ウインナーソーセージ	たまねぎ とうもろこし 枝豆 にんじん キャベツ	パン(★小麦粉) 上白糖 なたね油 じゃがいも マカロニ	414 16.6 17.0 1.9	537 20.7 22.0 2.5	772 28.0 30.0 3.6	
3 水	一幼	ごはん いわしの梅煮 はくさいとあぶらふの煮びたし とん汁	★牛乳 いわし 梅干し ★豚肉 豆腐	梅干し 干し椎茸 えのきたけ にんじん もやし ◎松島産はくさい ごぼう ◎松島産だいこん ◎松島産ねぎ	◎松島産ごはん 上白糖 ★あぶらふ なたね油 じゃがいも	482 21.3 13.4 2.0	551 23.7 14.8 2.4	704 29.3 17.1 3.0	
4 木		ココアパン みそラーメン カラフルサラダ かみかみ小魚 (中のみ)アセロラゼリー	★牛乳 ★豚肉 鶏肉 かたくちいわし	にんにく にんじん もやし とうもろこし メンマ キャベツ ◎松島産ねぎ ブロッコリー カリフラワー ★赤パプリカ ★黄パプリカ	パン(★小麦粉) なたね油 中華めん ごま	435 18.2 17.6 2.2	543 22.4 21.0 2.8	792 28.9 27.8 3.9	
5 金		ごはん きのことカレー スターチキンフライ フルーツのヨーグルトあえ	★牛乳 鶏肉 豆腐 ★ヨーグルト 生クリーム	たまねぎ にんにく しょうが にんじん ◎松島産トマト ぶなしめじ えのきたけ マッシュルーム りんご バイナップル なつめかん	◎松島産ごはん なたね油 じゃがいも 大豆油 米パン粉 米粉 上白糖	591 16.0 21.3 1.4	701 19.2 23.9 1.8	896 23.7 28.7 2.4	
8 月	全幼	ごはん 蒸しささかまぼこ ホイコーロー サンラータン	★牛乳 ★ささかまぼこ ★豚肉 鶏肉 豆腐 ★卵	にんにく しょうが にんじん キャベツ ピーマン たけのこ きくらげ えのきたけ ◎松島産ねぎ	◎松島産ごはん なたね油 じゃがいもでん粉 ごま油	464 22.2 14.2 2.1	543 26.5 16.9 2.8	701 33.3 19.9 3.5	
9 火	二小5年	背割りコッパパン ロングウインナー きのこのガーリックソテー 松島産冬野菜のシチュー	★牛乳 ウインナーソーセージ ベーコン 鶏肉 生クリーム	たまねぎ にんにく エリンギ ぶなしめじ えのきたけ ★赤パプリカ ★黄パプリカ ◎松島産ねぎ にんじん ◎松島産だいこん とうもろこし ◎松島産はくさい	パン(★小麦粉) 上白糖 なたね油 じゃがいも	473 20.8 23.5 2.0	575 24.5 26.7 2.4	789 32.4 33.8 3.6	
10 水	五小特支	ごはん 大豆ミートのマーボー豆腐 小松菜とさきいかのあえもの りんご	★牛乳 ★豚肉 大豆 豆腐 さきいか	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 小松菜 もやし りんご	◎松島産ごはん なたね油 上白糖 じゃがいもでん粉 ごま油	490 19.9 13.9 2.1	580 24.3 16.4 2.9	741 29.7 19.2 3.6	
11 木	一小5の1	バターロールパン のり塩コロッケ 海そうサラダ ミートボールとトマトのスープ	★牛乳 青のり ★わかめ 茎わかめ とさかのり 昆布 まぐろツナ 鶏肉	キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ にんじん ◎松島産トマト もやし	パン(★小麦粉) パン粉 大豆油 じゃがいも	452 15.8 20.6 2.1	535 18.7 23.4 2.6	751 24.5 30.6 3.6	
12 金	一小5の2	ごはん さばのしょうがじょうゆ焼き 松島産だいこんのそぼろ煮 じゃがいもと厚揚げのみそ汁	★牛乳 さば ★豚肉 鶏肉 絹厚揚げ	しょうが にんじん ◎松島産だいこん グリンピース 小松菜 ◎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 じゃがいも	510 25.4 18.0 1.3	581 28.9 19.4 1.6	747 26.5 22.9 2.4	
15 月	下の説明を ごらん下さい	松中1年生卒業生献立 第1理(3組) 「食べてみたい給食～バランス意識～」 ごはん 鶏のてり焼き ひじきの炒り煮 かきたま汁 いちごレアチーズ	★牛乳 鶏肉 ★ちくわ ひじき 豆腐 ★卵 いちごレアチーズ	もやし にんじん 枝豆 干し椎茸 たまねぎ えのきたけ チンゲンサイ	◎松島産ごはん 上白糖 じゃがいもでん粉 なたね油	502 24.4 16.9 1.7	568 27.3 18.2 2.2	716 33.0 20.3 2.9	
16 火	五小特支	減塩ソフトパン たらのイタリアン ジャーマンポテト キャベツとフランクフルトのスープ (中のみ)ヨーグルト	★牛乳 たら ベーコン フランクフルト ソーセージ	たまねぎ にんじん ◎松島産だいこん キャベツ	パン(★小麦粉) なたね油 じゃがいも	412 21.8 16.9 2.2	506 24.9 20.5 2.8	759 35.0 27.1 3.9	
17 水		わかめごはん 五目厚焼きたまご 豚すき焼き煮 みかん	★牛乳 わかめ 卵 鶏肉 大豆 ★豚肉 焼き豆腐	ごぼう グリンピース 干し椎茸 えのきたけ にんじん ◎松島産はくさい ◎松島産ねぎ みかん	◎松島産ごはん なたね油 上白糖 ★あぶらふ	513 20.3 15.1 2.0	604 24.6 17.8 2.8	758 30.0 20.7 3.5	
18 木		横割り丸パン スラッピー・ジョー キャベツサラダ コーンポタージュ のむヨーグルト(ストロベリー)◆牛乳はつきません◆	のむヨーグルト ★豚肉 牛乳 生クリーム	にんにく たまねぎ にんじん ◎松島産トマト トマト キャベツ きゅうり とうもろこし	パン(★小麦粉) なたね油 上白糖 じゃがいも	387 15.4 10.6 2.0	511 20.1 15.2 2.9	724 27.0 20.9 4.0	
19 金	一幼	ごはん かぼちゃの天がら くさわかめのきんぴら 冬至の運盛り汁	★牛乳 ★ちくわ くさわかめ 鶏肉 なると 油揚げ 寒天(かんてん)	かぼちゃ(なんさん) たけのこ にんじん 干し椎茸 ごぼう れんこん ◎松島産ねぎ	◎松島産ごはん 小麦粉 大豆油 なたね油 上白糖 ごま うどん(うどん)	526 18.2 18.1 1.4	591 21.2 19.0 2.0	759 26.0 22.3 2.3	
22 月		ごはん 松島産トマトのハヤシシチュー ブロッコリーとマカロニのサラダ 星のポテト(幼小2コ・中3コ) セレクトデザート	★牛乳 ★豚肉	たまねぎ にんにく にんじん ◎松島産トマト ブロッコリー 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 大豆油 マカロニ デザート	下記参照			
23 火	第2学期終業式								

*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12月5日(金)です。

12月平均栄養価

	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
幼稚園:	487Kcal	19.4g	17.6g	1.9g
小学校:	577Kcal	23.1g	20.0g	2.5g
中学校:	770Kcal	28.8g	24.9g	3.3g

松島中1年生家庭科「献立づくり」より

12月に登場する献立は・・・

食べてみたい給食～バランス意識～

栄養バランスのとれた献立を
考える授業で、個人ごとにテ
マを決めて、昼食の献立を考え
ました。その中から、今月から
3ヶ月間、月に一つずつ給食に
採用していきます！

この献立を採用した理由

食べたいメニューを取り入れつつ、様
々な食材を使って、バランス良く仕上
がっていました。テーマのとおり、バ
ランスを意識して、海藻類や乳製品
を取り入れた点が、給食にもびつ
たりでした！

お楽しみ♪
「セレクトデザート」

10月に希望調査をしていた「セレクトデザート」が、
12月22日に登場します。その日が待ち遠しく、とても
楽しみにしている人が多いのではないのでしょうか。

2学期、そして、令和7年がまもなく終わります。思
い出話などをしながら、みんなでマナーを守って食べ、
楽しい給食時間を過ごしましょう！

	幼稚園	小学校	中学校
「お米deチョコケーキ」 を選んだ場合の栄養価	619 17.4 23.7 1.6	715 20.4 26.3 2.1	909 24.9 31.4 2.9
「お米deいちごケーキ」 を選んだ場合の栄養価	613 17.2 23.0 1.6	709 20.2 25.6 2.1	903 24.7 30.7 2.9
「巨峰ゼリー」 を選んだ場合の栄養価	608 16.7 19.8 1.7	704 19.7 22.4 2.2	898 24.2 27.5 3.0

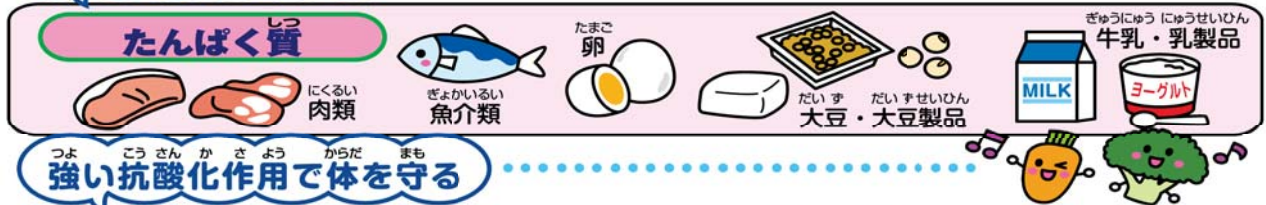
寒さに負けず、冬を元気に過ごそう!

冬本番が近づき、朝晩の冷え込みが厳しくなりました。寒いと手を洗うのがおっくうになりがちですが、かぜやインフルエンザ、胃腸炎などの感染症を防ぐには、せっけんを使った丁寧な手洗いが重要です。さらに、食事や睡眠をしっかりとって抵抗力を高め、かぜなどをひきにくい丈夫な体をつくりましょう。



風邪予防に とりたい栄養素と食べ物

丈夫な体をつくる



強い抗酸化作用で体を守る



冬至は、一年のうちで太陽が最も低い位置に来るため、昼が短く、夜が長くなります。昔は、太陽の力が最も弱くなる日とされ、この日を境に太陽が生まれ変わり、運が向いてくると考えられていたことから、ゆず湯で身を清め、邪気を払うあずきや、「ん」のつく食べ物を食べて「運」を呼び込む風習があります。

給食では、19日に、「にんじん」「れんこん」「かんとん」「うどん」を使った「冬至の運盛り汁」と、「かぼちゃの天ぷら」が登場します!

「ん」のつく食べ物で「運」を呼び込もう!



食育通信

6月から11月の間に、給食センターの栄養教諭が幼稚園と小・中学校を訪問し、食に関する指導を行いました。その内容を少し紹介します。(一部の幼稚園・学校では、ホームページで指導の様子の写真を紹介していただいています。合わせてご覧ください。)

第一幼稚園 (9月18日)

「よくかんでたべよう!」



第五幼稚園 (6月25日)

「すききらいしないでたべよう!」



松島中学校 (9月8日~19日)

1年生家庭科

「栄養バランスのとれた献立づくり」
【生徒が考えたテーマ】
*テンションが上がるご飯
*カルシウムがとれる給食
*イタリアン栄養定食
*ロシアの料理~違う国の料理も食べてみよう~
*部活定食 たくさん動けるよ~
*全員完食!!給食~みんなが好きそうな給食~ などなど...

ユニークなもの、好み重視のものなど、中学生らしいアイデアいっぱい!の素敵な献立がたくさん出ました!

第一小学校 (11月4日)

3年生学級活動 「すききらいしないでたべよう!」



第二小学校 (9月2日)

1年生学級活動 「きゅうしょくのひみつをしろう!」



第五小学校 (9月30日)

全校集会「和食のよさをしろう!」

