



1月の予定献立表



*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ね！

松島町学校給食センター

日 曜	給食なしの 学校・学年	<div><div>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</div></div>	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
8 木	全幼 全小	背割りコッパン ロングウインナー マカロニのクリーム煮 ポトフ コーヒートマトの素	★牛乳 鶏肉 ウインナーソーセージ フランクフルトソーセージ	たまねぎ ぶなしめじ マッシュルーム ◎松島産だいこん にんじん キャバツ	パン(★小麦粉) 上白糖 なたね油 マカロニ じゃがいも コーヒートマトの素	497 20.3 21.5 2.2	583 23.5 23.6 2.7	792 31.2 30.0 3.8
9 金		ごはん ビーンズドライカレー スマイルポテト(幼小1コ・中2コ) ジュリアンスープ ヨーグルト	★牛乳 ★豚肉 大豆 ひよこ豆 ベーコン ヨーグルト	にんにく しょうが たまねぎ にんじん 枝豆 キャバツ ◎松島産だいこん	◎松島産ごはん なたね油 上白糖 じゃがいも 大豆油	554 20.9 18.6 1.6	643 24.9 21.1 1.9	871 31.4 27.8 2.6
12 月	成人の日							
13 火	二小6年	減塩ソフトパン コーンフライ 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	とうもろこし にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト ピーマン えのきたけ もやし キャバツ チンゲンサイ	パン(★小麦粉) パン粉 大豆油 なたね油 上白糖 スパゲッティ じゃがいもでん粉	485 17.3 20.7 1.4	579 20.8 23.4 1.9	826 28.2 30.7 2.5
14 水		<div>下の説明を ごらん下さい♪</div> <div>松中1年生卒業立第2理(1組)</div> <div>「和風定食」 ごはん さばの塩焼き きゅうりとわかめの酢の物 なめこのみそ汁</div>	<div>さかなのほねに きをつけてたべよう</div> ★牛乳 さば ★わかめ ★ちくわ 油揚げ 豆腐	きゅうり キャバツ にんじん ◎松島産だいこん なめこ ◎松島産ねぎ	◎松島産ごはん 上白糖 ごま油 ごま	489 24.6 18.0 1.4	554 28.0 19.4 2.2	711 34.3 22.7 2.8
15 木		横割り丸パン きのことソースハンバーグ コーンと枝豆のソテー キャバツと鮭のクリームスープ	★牛乳 鶏肉 豚肉 ウインナーソーセージ 鮭	ぶなしめじ えのきたけ マッシュルーム たまねぎ 枝豆 とうもろこし にんじん キャバツ	パン(★小麦粉) なたね 油 上白糖 じゃがいも	463 21.3 19.6 1.8	580 26.5 23.7 2.2	780 34.5 29.2 3.0
16 金	五幼	ごはん いわしのしょうが煮 絹揚げのみそ炒め けんちん汁	★牛乳 いわし ★豚肉 絹厚揚げ 豆腐	しょうが たまねぎ にんじん キャバツ ごぼう ◎松島産だいこん ◎松島産ねぎ	◎松島産ごはん なたね油 上白糖 ごま油 さといも	481 21.8 14.3 1.7	550 24.4 15.7 2.1	706 29.8 18.2 2.7
19 月		ごはん 八宝菜 宮城県産米粉めんの中華サラダ いよかん	★牛乳 ★豚肉 いか うずら卵 まぐろツナ	しょうが たけのこ たまねぎ にんじん 干し椎茸 ◎松島産はくさい チンゲンサイ もやし きゅうり いよかん	◎松島産ごはん なたね油 上白糖 じゃがいもでん粉 ごま油 ★米粉めん ドレッシング	471 17.9 13.6 1.4	553 21.4 16.1 2.0	707 26.1 18.8 2.6
20 火		ミルクパン 五目うどん 揚げたこ焼き(幼小2コ・中4コ) 肉野菜炒め	★牛乳 鶏肉 なたね 油揚げ たこ ★豚肉	ごぼう たけのこ 干し椎茸 えのきたけ にんじん ◎松島産ね ぎ しょうが たまねぎ もやし キャバ	パン(★小麦粉) うどん 大豆油 米粉 なたね油 上白糖 ごま油	507 21.2 20.4 2.0	611 26.0 23.7 2.5	900 35.6 31.7 4.0
21 水		わかめごはん 煮込みおでん 小松菜とごぼうのごまあえ (幼小1りんごゼリー (中)いちごヨーグルト)	★牛乳 わかめ ★ささかまぼこ さつま揚げ がんもどき 昆布 ★ちくわ (中)ヨーグルト	◎松島産だいこん にんじん 小松菜 ごぼう	◎松島産ごはん 上白糖 ごま (幼小)ゼリー	459 16.3 12.9 2.4	534 19.2 14.5 3.2	724 27.6 17.5 4.2
22 木		減塩ソフトパン たららのプロヴァンス風 キャバツのサラダ パンブキンポタージュ	<div>さかなのほねに きをつけてたべよう</div> ★牛乳 たら ベーコン	にんにく ◎松島産トマト たまねぎ キャバツ きゅうり とうもろこし にんじん かぼちゃ	パン(★小麦粉) なたね油 上白糖 じゃがいも	438 22.0 15.1 1.9	538 24.9 17.7 2.4	753 32.4 22.9 3.1
23 金	一幼	ごはん みそだれチキンかつ くわわかめのきんぴら 松島産はくさいのみそ汁	★牛乳 鶏肉 さつま揚げ くわわかめ 油揚げ 豆腐	しょうが たけのこ にんじん ◎松島産だいこん えのきたけ ◎松島産はくさい ◎松島産ねぎ	◎松島産ごはん パン粉 大豆油 なたね油 上白糖 ごま	526 22.0 17.9 1.7	589 24.8 19.1 2.3	755 30.4 22.4 2.8
26 月		ごはん 気仙沼産もうかざめの旨辛焼き 松島産たけのこの春雨炒め せりなべ汁	★牛乳 ★もうかざめ ★豚肉 鶏肉 油揚げ 豆腐	にんにく にんじん ◎松島産たけの こ ピーマン えのきたけ もやし ◎松島産はくさい ★せり	◎松島産ごはん なたね油 上白糖 緑豆はるさめ ごま ごま油	467 23.4 14.8 1.2	561 29.1 17.7 1.7	719 36.2 20.6 2.1
27 火	一小5の1	セルフツナごぼうサンド(背割りソフトパン・ 気仙沼産まぐろツナとごぼうのサラダ) チキンナゲット(幼小2コ・中3コ) 宮城県産米粉ワンタンのスープ	★牛乳 鶏肉 ★まぐろツナ ★豚肉	ごぼう きゅうり たけのこ 干し椎茸 にんじん もやし ◎松島産はくさい ◎松島産ねぎ	パン(★小麦粉) 上白糖 ノエッグマヨネーズタイプ ごま ★米粉ワンタン	449 19.8 18.7 1.8	534 22.3 21.7 2.1	766 30.8 28.7 3.1
28 水		ごはん 宮城県産豚肉の豚丼の具 気仙沼産フカフカだんごのスープ みかんゼリー	★牛乳 ★豚肉 ★さめ肉 鶏肉	ごぼう たまねぎ にんじん さやえんどう たけのこ 干し椎茸 えのきたけ もやし ◎松島産ねぎ	◎松島産ごはん なたね油 上白糖 ごま油 ゼリー	493 19.9 13.2 1.4	569 23.9 15.0 1.8	717 29.5 17.2 2.5
29 木	一小5の2 松中3年・ すばる3年	米粉パン 宮城県産たまごのチーズオムレツ きのことマカロニのトマト煮 松島産だいこんとフランクフルトのスープ	★牛乳 ★卵 チーズ ★豚肉 フランクフルトソーセージ	にんにく たまねぎ ぶなしめじ えのきたけ マッシュルーム ◎松島産トマト ◎松島産だいこん にんじん キャバツ	パン(★小麦粉 ★米粉) なたね油 上白糖 マカロニ	455 22.9 20.6 2.2	557 27.3 23.9 2.7	773 36.7 30.2 3.8
30 金		ごはん 野菜カレー 太刀魚(たちうお)フライ 松島産はくさいのサラダ	★牛乳 ★豚肉 たちうお	たまねぎ にんにく しょうが れんこん にんじん ◎松島産トマト キャバツ ◎松島産はくさい とうもろこし	◎松島産ごはん なたね油 じゃがいも パン粉 小麦粉 大豆油	585 19.2 22.1 1.6	672 20.8 24.2 2.2	866 25.5 29.2 2.9

*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**1月5日(月)**です。
預金残高の確認をお願いします。

1月平均栄養価			
エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
幼稚園: 488Kcal	20.7g	17.4g	1.7g
小学校: 575Kcal	24.2g	20.1g	2.2g
中学校: 773Kcal	31.2g	24.8g	3.0g

松島中1年生家庭科「献立づくり」より
 1月に登場する献立は・・・
和風定食

栄養バランスのとれた
 献立を考える授業で、個
 人ごとにテーマを決めて、
 昼食の献立を考えました。
 その中から、2月まで、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
 日本の伝統的な食事である和食を、基本
 に忠実に考えてくれた献立です。ごはんとき
 そ汁、魚と海藻のおかずは、栄養のバランス
 が良く、長寿の秘訣とも言われている組み合
 わせです。子供達に、将来にわたって食を継
 いていってもらいたい献立なので採用しまし

1/24~1/30は
「全国学校給食週間」です

学校給食は、明治22(1889)年、山形県の私立忠愛小学校で、貧
 しい子供達へ食事を提供したのが始まりとされています。大正時代には、
 子供達の栄養状態を改善するために、学校給食が国から奨励されるなど、
 各地へ広がりましたが、戦争による食料不足で中止せざるを得な
 くなってしまいました。
 戦後、子供達の栄養状態の悪化を心配する声が高まり、昭和21(19
 46)年12月24日に、救援団体から給食用物資の寄贈を受けて、学校
 給食が再開されました。当初は、12月24日を「学校給食感謝の日」と
 していましたが、その後、冬休みと重ならない1月24日からの一週間で

日本で最初の
 学校給食

おにぎり
 漬物
 味噌汁
 (明治22年ころ)

期間中の献立紹介は
 うら面へ♪

全国学校給食週間

《“食材王国みやぎ”を味わおう！》

1月26日から30日の全国学校給食週間の期間中は、松島町や宮城県産の食材を、特にたくさん使った給食を提供します。宮城県は、豊かな自然に囲まれ、海・山・大地が育む多彩で豊富な食材に恵まれている「食材王国」です。おいしくて新鮮な旬の味をよく味わって食べましょう！

👉使用予定の“みやぎの食材”を紹介します。(入荷の都合で、産地が変更になる場合もあります。)

26日(月)

- ・松島町産ひとめぼれのごはん
- ・松島町産たけのこ
- ・松島町産はくさい
- ・宮城県産豚肉
- ・気仙沼産もうかざめ
- ・宮城県産せり



松島産たけのこは、
やわらかくて風味豊か。

27日(火)

- ・宮城県産小麦粉使用のパン
- ・松島町産はくさい
- ・松島町産ねぎ
- ・気仙沼市産まぐろツナ
- ・宮城県産豚肉
- ・宮城県産米粉のワンタン



全国有数の漁港である気仙
沼産のびんながまぐろで作
られたツナです。

28日(水)

- ・松島町産ひとめぼれのごはん
- ・松島町産ねぎ
- ・宮城県産豚肉
- ・気仙沼産さめ肉使用フカフカだんご



さめ(ふかとも呼ぶ)の水揚げ量日本一
の気仙沼市では、ふかひれをはじめ、
さまざまなさめ加工食品が作られて
います。

29日(木)

- ・宮城県産小麦粉と米粉使用のパン
- ・松島町産だいこん
- ・松島産トマト
- ・宮城県産たまご
- ・宮城県産豚肉



松島産だいこんは、
新鮮でみずみずしい
旬の味！

30日(金)

- ・松島町産ひとめぼれのごはん
- ・松島町産トマト
- ・松島町産はくさい
- ・宮城県産豚肉



松島町は、新鮮で
おいしい農産物の宝庫♪

牛乳は、
いつでも
宮城県産！



あごの骨や筋肉が発達し、
歯並びが
よくなる。



適切な「一口量」を
おぼえるために

食べる機能は、生まれてから一定の発達過程を経て
学習しながら獲得されていくものです。例えば、乳幼児
期に、手づかみで口に運び、かじり取る経験などを繰り
返すことで、適切な「一口量」を習得していきます。「一
口量」が多すぎたり少なすぎたりすると、正しくかめな
い、飲み込めないなどの他、歯並びやあごの骨の発達
にも影響があると言われています。

消化を助け、
栄養の吸収が
高まる。



満腹感が得られ、
食べ過ぎを
防ぐ。



一般的な一口量の目安
は、親指の先から第一関節
くらい大きさです。



2cm程度

前歯でかじり取る経験をさせるには…
*あえて、小さい形状にして与えない。
*スティック状だと、比較的にかじりやすい



かむ力や飲み込
む力には個人差
があります。特に
幼少期は、大人
がそばで見守る
などして、誤嚥
や窒息などに注
意しましょう。



冬休みの食生活～10のポイント



た(食)べすぎに気を
つけよう



の(飲)み物は甘くない
ものを選ぼう



しっかり手を洗って
から食事をしよう



いち(1)日3食、
規則正しく食べよう



ふゆ(冬)が旬の
食べ物をとろう



ゆっくりよくかんで
食べよう



やさい(野菜)を
たっぷり食べよう



すすんで、おうちの人
のお手伝い
をしよう



みんなで食卓を囲む
機会をつくろう



を(お)やつは時間と量
を決めてとろう



以上のことを心掛けて、
楽しい冬休みを
お過ごしください。

