



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も確認してください。

はい 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	こんだてめい 献立名 きゅうにゅう さる *牛乳 は、まい日つきます	使用するおもな食品			栄養価 エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)
			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	
★は宮城県産、◎は松島町産の食品です。						
8木	全幼 全小	背割りコッペパン ロングワインナー マカロニのクリーム煮 ポトフ コーヒー牛乳の素	★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 キャベツ	パン(★小麦粉) 上白糖 なたね油 マカロニ じゃがいも コーヒー牛乳の素	497 20.3 21.5 2.2
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 キャベツ ◎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
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 キャベツ 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
14水		下の説明を ごらん下さい♪ 「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	さかなのはねに きをつけてたべよう ★牛乳 さば ★わかめ ★ちくわ 油揚げ 豆腐	きゅうり キャベツ 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
15木		横割り丸パン きのこソースハンバーグ コーンと枝豆のソテー キャベ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 キャベツ	パン(★小麦粉) なたね油 上白糖 ジャガイモ 上白糖 ジャガイモ	463 21.3 19.6 1.8
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 キャベツ 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 さといも	481 21.8 14.3 1.7
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 チングンサイ もやし きゅうり いよかん	◎松島産ごはん なたね油 上白糖 ジャガイモでん粉 ごま油 ★米粉めん ドレッシング	471 17.9 13.6 1.4
20火		ミルクパン 五目うどん 揚げたこ焼さ(幼小2コ・中4コ) 肉野菜炒め	米粉入りで もっちり食感♪ ★牛乳 鶏肉 なると 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 キャベツ	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
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)りんごゼリー (中)いちごヨーグルト	★牛乳 わかめ ★さかまほこ 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
22木		減塩ソフトパン たらのプロヴァンス風 キャベツのサラダ パンプキンポタージュ	さかなのはねに きをつけてたべよう ★牛乳 たら ベーコン	にんにく ◎松島産トマト たまねぎ キャベツ 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 上白糖 じゃがいも	438 22.0 15.1 1.9
23金	一幼	ごはん みぞれチキンかづく くさわかめのさくらん 松島産はくさいのみそ汁	寒さに勝つ! 病気に勝つ! 受験に勝つ! ★牛乳 鶏肉 さつま揚げ くさわかめ 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
26月		ごはん 気仙沼産もうかざめの甘辛焼き 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
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 ソリューションヨーグルト ごま ★米粉ワンタン	449 19.8 18.7 1.8
28水		ごはん 宮城県産豚肉の豚丼の具 気仙沼産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
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 キャベツ	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
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	“刀のように 細長い魚” ★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 キャベツ ◎松島産はくさい とうもろこし	◎松島産ごはん なたね油 ジャガイモ パン粉 小麦粉 大豆油	585 19.2 22.1 1.6

*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**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 タンパク質 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

献立に
関心を持つとう!

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
につづつ給食に採用し
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。ごはんとみ
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、将来にわたって食べ継
いで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1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、1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日からの一週間を

日本で最初の
学校給食



期間中の献立紹介は
うら面へ♪



全国学校給食 週間

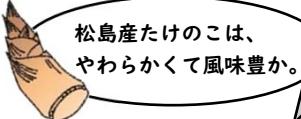
《“食材王国みやぎ”を味わおう！》

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



牛乳は、
いつでも
宮城県産！



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市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
- ・松島町産トマト
- ・宮城県産たまご
- ・宮城県産豚肉

松島町産だいこんは、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♪



あごの骨や筋肉が発達し、歯並びがよくなる。

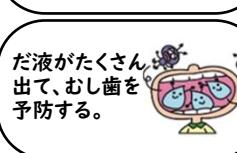


適切な「一口量」をおぼえるために

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、かじりと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。



一般的な一口量の目安は、親指の先から第一関節くらいの大きさです。



前歯でかじりと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～



以上のことを行って、
楽しい冬休みをお過ごしください。

