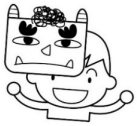
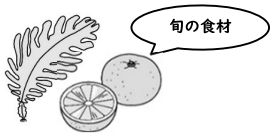
令和7年度



2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	献立名 ＊牛乳は、まい日つきます	使用するおもな食品 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	栄養価 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	中学校
				★は宮城県産、◎は**松島町産**の食品です。					
2	月	五幼 五小 松中3年	ごはん **大豆ミート**のマーボー豆腐 うま塩ナゲット(幼小2コ・中3コ) かみかみナムル	★牛乳 ★豚肉 大豆 豆腐 鶏肉 くきわかめ	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 大豆もやし 切干しだいこん	**◎松島産ごはん** なたね油 上白糖 じゃがいもでん粉 ごま油	514 23.6 16.4 2.6	601 27.8 19.2 3.4	784 35.4 23.1 4.3
3	火	うら面の説明をごらん下さい♪	***＊2月3日は「節分」＊*** 減塩ソフトパン いわしのトマトソースかけ 春色サラダ コーンシチュー (幼)**とうにゅう**プリン (小中)黒糖**福豆**	★牛乳 いわし 鶏肉 (幼)豆乳 (小中)炒り大豆	にんにく たまねぎ **◎松島産トマト** キャベツ にんじん とうもろこし	パン(★小麦粉) じゃがいでん粉 大豆油 なたね油 上白糖 じゃがいも (小中)黒砂糖	524 21.5 22.9 1.5	627 26.6 26.2 2.4	862 35.0 33.9 3.0
4	水	五小特支 松中すばる	ごはん ひじき入り厚焼きたまご **五目豆** **とん汁**	★牛乳 卵 ひじき 鶏肉 大豆 ★豚肉 豆腐	ごぼう にんじん 枝豆 **◎松島産だいこん** **◎松島産はくさい** **◎松島産ねぎ**	**◎松島産ごはん** なたね油 上白糖 じゃがいも	481 21.1 15.5 1.4	556 24.8 17.2 1.8	714 30.3 20.1 2.2
5	木	五幼	バターロールパン ハートのコロッケ キャベツソテー **ポークビーンズ**	★牛乳 ウインナーソーセージ ★豚肉 大豆 ひよこ豆	にんじん キャベツ ピーマン たまねぎ **◎松島産トマト**	パン(★小麦粉) 大豆油 なたね油 じゃがいも 上白糖	538 19.3 24.5 1.6	646 23.6 28.5 2.1	883 32.1 36.6 3.0
6	金	一小	ごはん さんまの**かんろ煮** 大豆が原料の調味料を使った料理 あさりと春雨のいためもの **さつま汁**	★牛乳 さんま あさり 豆腐	にんじん キャベツ ピーマン 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 緑豆はるさめ さつまいも	533 21.9 17.7 1.8	607 25.0 18.6 2.3	776 30.9 21.5 2.9
9	月		ごはん ユーリンチー わかめのあえもの みそワンタンスープ	★牛乳 鶏肉 ★ちくわ ★わかめ ★豚肉	**◎松島産ねぎ** しょうが きゅうり にんにく たけのこ にんじん とうもろこし もやし **◎松島産はくさい**	**◎松島産ごはん** じゃがいもでん粉 小麦粉 大豆油 ごま油 上白糖 ごま ワンタン	514 23.1 16.4 2.1	608 26.1 18.9 2.9	781 32.3 22.3 3.7
10	火	一幼	食パン いちご＆りんごミックスジャム きのこソースオムレツ 切干しだいこんのサラダ ポトフ	★牛乳 卵 まぐろツナ フランクフルトソーセージ	たまねぎ ぶなしめじ えのきたけ マッシュルーム 切干しだいこん もやし きゅうり **◎松島産だいこん** にんじん キャベツ	パン(★小麦粉) ジャム なたね油 上白糖 じゃがいも	416 15.9 14.2 2.2	520 19.6 18.4 2.7	717 26.5 23.7 3.9
11	水	建国記念の日							
12	木	松中【五幼試食会】	背割りソフトパン ロングウインナー マカロニのクリーム煮 カラフルお豆のミネストローネ	★牛乳 ウインナーソーセージ 鶏肉 生クリーム ベーコン ひよこ豆 白いんげん豆 赤いんげん豆	たまねぎ ぶなしめじ マッシュルーム にんにく にんじん **◎松島産トマト** 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	482 20.6 22.7 1.8	612 25.9 28.0 2.4	
13	金		ごはん チキンカレー スマイルポテト(幼小1コ・中2コ) 海そうサラダ ハートのいちごムース	★牛乳 鶏肉 ★ちくわ ★わかめ 茎わかめ とさかのり 昆布	たまねぎ にんにく しょうが にんじん **◎松島産トマト** キャベツ きゅうり	**◎松島産ごはん** なたね油 じゃがいも 大豆油 ムース	573 17.8 19.6 1.6	663 21.1 21.7 2.1	861 25.9 26.4 2.8
16	月		ごはん 蒸しささかまぼこ 肉じゃが 絹厚揚げとだいこんのみそ汁	★牛乳 ★ささかまぼこ ★豚肉 絹厚揚げ	たまねぎ にんじん さやいんげん **◎松島産だいこん** ぶなしめじ 小松菜 **◎松島産はくさい** **◎松島産ねぎ**	**◎松島産ごはん** なたね油 じゃがいも 上白糖	462 20.7 11.8 1.8	540 24.6 13.5 2.4	694 30.5 15.5 2.9
17	火	うら面の説明をごらん下さい♪	***イタリア料理を味わおう!*** ***～ミラノ・コルティナ冬季オリンピックにちなんで～*** 米粉フォカッチャ めばるのジェノバソース ニョッキのトマト煮 リボリータ 豆乳パンナコッタ	★牛乳 めばる ★豚肉 ベーコン 白いんげん豆 豆乳	にんにく たまねぎ マッシュルーム **◎松島産トマト** セロリ にんじん パプリカ ズッキーニ キャベツ	パン(★小麦粉 ★米粉) オリーブオイル なたね油 上白糖 ニョッキ じゃがいも	451 23.5 14.7 2.3	538 27.3 15.9 2.9	720 36.0 18.9 4.2
18	水		五目ごはん とり肉のたつた揚げ 切干しだいこんのはりはり漬け みそけんちん汁	★牛乳 鶏肉 油揚 昆布 絹厚揚げ	たけのこ 切干しだいこん きゅうり にんじん ごぼう **◎松島産だいこん** **◎松島産ねぎ**	**◎松島産ごはん** じゃがいもでん粉 ★米粉 大豆油 上白糖 ごま油 さといも	503 21.1 16.6 2.0	572 23.1 17.8 2.8	735 28.0 20.8 3.6
19	木	一幼 二小 五小	ミルクパン パイタンうどん えびしゅうまい(幼小2コ・中3コ) キャベツとツナのサラダ (中のみ)コーヒー牛乳の素	★牛乳 ★豚肉 なると えび たらすり身 まぐろツナ	たまねぎ にんじん もやし メンマ **◎松島産ねぎ** キャベツ きゅうり	パン(★小麦粉) なたね油 しゅうまいの皮 うどん	454 19.0 18.6 2.3	550 22.6 21.6 2.8	828 30.5 29.7 4.1
20	金	一幼 一小	ごはん いわしのごまみそ煮 小松菜ののり酢あえ **はっと汁** 登米市の郷土料理	★牛乳 いわし まぐろツナ ★のり 鶏肉	小松菜 もやし にんじん ごぼう **◎松島産だいこん** 干し椎茸 **◎松島産ねぎ**	**◎松島産ごはん** ごま 上白糖 はっと ★あぶらふ	485 23.5 13.2 1.8	554 27.1 14.3 2.1	711 33.3 16.1 2.6
23	月	天皇誕生日							
24	火		横割り丸パン 松島産トマトソースのハンバーグ きのこのカレーソテー 豆乳と米粉のクラムチャウダー	★牛乳 鶏肉 豚肉 ウインナーソーセージ ベーコン あさり 豆乳	**◎松島産トマト** たまねぎ エリンギ ぶなしめじ えのきたけ にんじん 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 マカロニ じゃがいも ★米粉	443 20.6 17.4 1.9	555 25.6 20.5 2.6	753 33.0 25.2 3.2
25	水	うら面の説明をごらん下さい♪	***松中１年生考案献立第３弾（２組）*** ***「美味しく体力アップ定食*** ***～お肉で午後も乗り切ろう！～」*** ごはん とんかつ キャベツのサラダ とうふとわかめのみそ汁 カットパインアップル	★牛乳 豚肉 豆腐 ★わかめ	キャベツ きゅうり にんじん **◎松島産だいこん** **◎松島産ねぎ** パインアップル	**◎松島産ごはん** パン粉 大豆油 じゃがいも	542 20.9 16.5 1.8	601 23.5 17.6 2.1	782 30.1 21.2 3.0
26	木		ココアパン ソース焼きそば はくさいとたまごのスープ フルーツゼリーミックス	★牛乳 ★豚肉 鶏肉 ★卵	しょうが たまねぎ にんじん もやし キャベツ ピーマン えのきたけ **◎松島産はくさい** チンゲンサイ みかん パインアップル りんご	パン(★小麦粉) なたね油 中華めん じゃがいもでん粉 ゼリー	450 18.0 16.6 1.9	563 22.4 20.1 2.5	798 29.5 26.4 3.4
27	金		ごはん さばの西京みそ焼き きんぴらごぼう たらつみれのすまし汁	★牛乳 さば さつま揚げ たらすり身 豆腐	ごぼう にんじん 枝豆 **◎松島産だいこん** 干し椎茸 えのきたけ **◎松島産ねぎ**	**◎松島産ごはん** なたね油 上白糖 ごま油 ごま	470 21.5 15.0 1.9	551 25.5 17.3 2.5	704 31.0 20.1 3.2

さかなのほね にきをつけてたべよう

＊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**2月5日（木）**です。
預金残高の確認をお願いします。

2月平均栄養価

	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
幼稚園：	491Kcal	20. 7g	17. 3g	1. 9g
小学校：	581Kcal	24. 6g	19. 7g	2. 5g
中学校：	771Kcal	31. 2g	23. 6g	3. 3g

2月6日～22日ミラノ・コルティナ2026冬季オリンピック
3月6日～15日ミラノ・コルティナ2026冬季パラリンピック
開催！

イタリア北部の都市「ミラノ」と「コルティナ・ダンペッツォ」において、2月に冬季オリンピック、3月に冬季パラリンピックが開催されます。これにちなんで、オリンピック開催期間中の2月17日の給食で、イタリアにちなんだ料理を提供します♪

ここでは、給食に登場するイタリア料理や特徴的な食材を紹介します👇

「イタリア国旗」

「フォカッチャ」

フォカッチャは、イタリア発祥の平たいパンで、オリーブオイルをたっぷり使ったシンプルな材料で作られ、表面に指でくぼみをつけて焼くのが特徴です。古代ローマ時代から続く歴史を持ち、ピザの原型とも言われます。給食では、宮城県産米粉を使った、もちもちした食感のフォカッチャを提供します。

「リボリータ」

イタリア・トスカーナ地方の伝統的な煮込み料理です。イタリア語で「再び煮込んだもの」という意味があり、余った野菜や豆、硬くなったパンを加えて煮込むのが特徴のスープです。寒い季節に体が温まる料理として親しまれ、よく煮込むことで、食材のうまみを感じられる料理です。

松島中1年生の献立づくりの授業で、“イタリアン栄養定食”のテーマで考えてくれた生徒が選んだ料理を採用しました！

「ジェノバソース」

イタリア料理では、素材の味を生かすために、オリーブオイルやハーブの香りを活用します。ジェノバソースは、イタリアの港湾都市“ジェノバ”発祥のソースで、オリーブオイル、バジルペースト、にんにくなどを混ぜ合わせたものです。

「パンナコッタ」

北イタリア発祥の伝統的なデザートで、イタリア語で「煮詰めたクリーム」という意味があります。生クリームや牛乳を温めて砂糖やゼラチンを加え、冷やし固めて作られます。給食では、乳アレルギーの人でも食べられるように、牛乳のかわりに豆乳を使ったデザートを提供します。

「ニョッキ」

イタリア発祥のパスタの一種で、じゃがいもと小麦粉をねり合わせて作られる団子状のパスタです。もちもちとした食感と、じゃがいものやさしい風味が特徴です。イタリアでは、「木曜日はニョッキ」という習慣があり、クリームとチーズで煮込んだり、トマト味で煮込んだりして味付けを変えて毎週楽しむそうです。

献立に関心を持とう！

松島中1年生家庭科「献立づくり」より
2月に登場する献立は・・・

美味しく体力アップ定食～お肉で午後も乗り切ろう！～

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、12月から2月までに、月に一つずつ給食に採用してきましたが、今回が最終回です！

この献立を採用した理由

テーマの通り、ちょっと疲れがちな午後も、元気に乗り切れそうな献立です。とんかつの原料の豚肉には、疲労回復に効果のあるビタミンB1や、体力アップにつながるたんぱく質、脂質が豊富です。おいしくて、多くの人が好きなとんかつやフルーツを、バランス良く組み合わせてくれたので採用しました！

1年の幸福を願う「節分」の行事

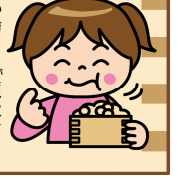
立春（2月4日）の前日にあたる「節分」には、古くから、豆まきをしたり、ヒイラギイワシ（ヤイカガシ）を玄関に飾ったりして、病気や災難を起こす“鬼（邪気）”を追い払い、1年の無事や幸福を願う風習があります。最近では、「恵方巻き」が有名になってきましたが、もともと全国的な風習ではなく、江戸時代に大阪の商人が商売繁盛祈願のために行っていた風習が始まりとされています。（※諸説あります）

節分にまつわる食べ物

福豆

大豆をいったもの。豆まきに使うほか、自分の年齢の数、または年齢の数＋1個食べて、1年の幸福を願います。大豆の代わりに落花生を使う地域もあります。

よくかんで食べよう！



2026年の恵方は「南南東」

給食では、2月2日から6日の5日間、「大豆の変身」に注目した献立や、2月3日には、鬼が苦手な「いわし」、立春にちなんだ「春色サラダ」、幼稚園には「豆乳プリン」、小中学校には「黒糖福豆」などが登場します♪

※いり大豆・落花生ともに、5歳以下の子どもは窒息する危険性があるため、食べさせないでください。