



# 3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、まい日わず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 <b>献立名</b> ぎゅうにゅう <b>*牛乳は、まい日つきます</b>	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。		
幼稚園 小学校 中学校								
2月		ごはん ポーク&チキンカレー (中のみ)チーズオムレツ 松島産はくさいのサラダ ヨーグルト	★牛乳 ★豚肉 鶏肉 ヨーグルト	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	516 18.6 14.1 1.3	611 21.5 16.7 1.8	884 32.5 25.9 3.0
3火		ミルクパン さけフライ きのことパンネのクリームソテー ミネストローネ ひし形三色ゼリー	★牛乳 鮭 鶏肉 生クリーム ベーコン 大豆	にんにく たまねぎ エリンギ ぶなしめじ えのきたけ にんじん ◎松島産トマト キャベツ	パン(★小麦粉) パン粉 小麦粉 大豆油 なたね油 ペンネマカロニ じゃがいも ゼリー	553 21.4 21.3 2.2	669 26.5 25.0 2.6	906 35.1 33.0 3.6
4水	松中3年・ すばる3年	ごはん 五日厚焼きたまご キャベツと絹揚げのみそ炒め せんべい汁	★牛乳 卵 鶏肉 大豆 ★豚肉 絹揚げ	椎茸 グリンピース たまねぎ にんじん キャベツ ごぼう ◎松島産だいこん ぶなしめじ ◎松島産ねぎ	◎松島産ごはん なたね油 上白糖 かやせせんべい	463 18.9 12.9 1.5	549 22.9 14.8 1.9	706 28.4 17.0 2.0
5木		(幼小)バターロールパン (中)クロワッサン てり焼きチキン つなポリタン 野菜スープ (中のみ)お祝いクレープ	★牛乳 鶏肉 まぐろツナ ウインナーソーセージ	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム ◎松島産トマト ピーマン キャベツ	パン(★小麦粉) 上白糖 じゃがいもでん粉 なたね油 スパゲッティ じゃがいも (中)クレープ	445 23.1 16.5 1.9	549 26.8 18.8 2.5	703 30.0 29.3 2.8
6金	松中	ごはん いわしのねぎソース 松島産だいこんのそぼろ煮 じゃがいものみそ汁	★牛乳 いわし 鶏肉 油揚げ ★わかめ	◎松島産ねぎ しょうが にんじん ◎松島産だいこん グリンピース たまねぎ えのきたけ	◎松島産ごはん 大豆油 なたね油 上白糖 じゃがいもでん粉 じゃがいも	520 23.6 16.5 1.7	608 27.5 19.2 2.2	
9月	松中	ごはん 中華飯の具 くきわかめのきんぴら デコボン(しらぬい)	★牛乳 ★豚肉 いか うずら卵 かまぼこ ★ちくわ くきわかめ	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 デコボン(しらぬい)	◎松島産ごはん なたね油 じゃがいもでん粉 ごま油 上白糖	452 18.2 12.9 1.8	531 21.7 15.0 2.5	
10火	松中3年・ すばる3年	背割り減塩ソフトパン チリコンカン ブロッコリーとカリフラワーのサラダ ポトフ	★牛乳 ★豚肉 鶏肉 大豆 ひよこ豆 フランクフルトソーセージ	にんにく たまねぎ ◎松島産トマト カリフラワー ブロッコリー にんじん ◎松島産だいこん キャベツ	パン(★小麦粉) なたね油 上白糖 じゃがいも	418 18.8 16.6 1.5	526 23.2 20.1 2.0	742 30.8 26.1 2.7
11水		ごはん いかの天ぷら こんぶの炒り煮 とん汁	★牛乳 いか さつま揚げ 昆布 ★豚肉 豆腐	もやし にんじん 枝豆 ごぼう ◎松島産だいこん ◎松島産ねぎ	◎松島産ごはん 小麦粉 大豆油 上白糖 じゃがいもでん粉 なたね油 じゃがいも	528 20.7 18.4 1.8	612 23.1 21.3 2.4	786 28.2 25.3 3.2
12木		(幼小)クロワッサン (中)ミルクパン カレーうどん お花のハンバーグ かいそうサラダ (幼小)お祝いクレープ (中)みかんゼリー	★牛乳 鶏肉 なたね 油揚げ 豚肉 ★わかめ ★ちくわ 昆布 とさかのり	たまねぎ たけのこ にんじん 干し椎茸 ◎松島産ねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし	パン(★小麦粉) うどん 上白糖 (幼小)クレープ (中)ゼリー	564 22.0 26.8 2.0	615 25.3 28.1 2.5	917 37.4 32.3 3.9
13金	全幼 五小	ごはん チヂミ チャプチェ 気仙沼産フカフカだんごのスープ	★牛乳 ★豚肉 ★さめ肉 鶏肉	にんじん たまねぎ いら にんにく しょうが たけのこ 干し椎茸 ピーマン えのきたけ もやし ◎松島産はくさい ◎松島産ねぎ	◎松島産ごはん 米粉 ごま油 上白糖 なたね油 緑豆はるさめ	593 21.3 14.1 2.8	732 25.5 15.4 3.5	
16月		ごはん にしんのかば焼き風 小松菜とさきいかのあえもの さつま汁	★牛乳 にしん さきいか ★豚肉 豆腐	小松菜 もやし 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 大豆油 上白糖 ごま油 なたね油 さつまいも	601 22.4 20.2 2.0	778 27.4 24.1 2.4	
17火	一小6年 二小6年	バターロールパン みそラーメン れんこんとツナの中華サラダ ヨーグルト	★牛乳 ★豚肉 まぐろツナ ヨーグルト	にんにく にんじん もやし メンマ キャベツ ◎松島産ねぎ れんこん きゅうり とうもろこし	パン(★小麦粉) なたね油 中華めん ドレッシング	579 21.4 22.9 2.7	784 27.5 28.8 3.8	
18水	全小	ごはん ぶたキムチ丼の具 きのことたまごのスープ 松島産いちご(2コ)	★牛乳 ★豚肉 鶏肉 ★卵	にんにく たまねぎ 大豆もやし にんじん ◎松島産はくさい はくさいキムチ いら 干し椎茸 えのきたけ ぶなしめじ なめこ チンゲンサイ しょうが ◎松島産いちご	◎松島産ごはん なたね油 上白糖 じゃがいもでん粉 ごま油	702 31.7 20.2 2.1		
19木	全小6年なし 一11年・2年 4年・5の1のみ あり	食パン ブルーベリージャム チキンナゲット(小2コ・中3コ) キャベツのサラダ 松島産野菜のシチュー	★牛乳 鶏肉 生クリーム	キャベツ きゅうり にんじん ◎松島産ねぎ たまねぎ ◎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) ジャム 上白糖 なたね油 じゃがいも	569 22.5 21.3 2.4	784 30.7 27.5 3.5	
20金	春分の日							
23月	全小6年 二小 なし 一11年・2年 4の1・5の1のみあり	ごはん さばのカレー揚げ 切干しだいこんの炒り煮 おくずかけ	★牛乳 さば さつま揚げ 油揚げ 豆腐	切干しだいこん にんじん さやえんどう ごぼう 干し椎茸 ◎松島産ねぎ	◎松島産ごはん 小麦粉 じゃがいもでん粉 大豆油 なたね油 上白糖 さといも ★うーめん	591 23.0 19.9 2.0	764 20.8 23.8 2.7	
24火	修了式							

\*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3月5日(木)です。  
預金残高の確認をお願いします。

### 3月平均栄養価

	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
幼稚園	495Kcal	20.6g	17.3g	1.7g
小学校	584Kcal	23.7g	19.7g	2.3g
中学校	784Kcal	29.7g	25.3g	3.1g

### 食材紹介♪

## しらぬい



しらぬい(不知火)は、「清見(きよみ)」と「ぼんかん」の交雑種で、  
吉祥の地である熊本県宇土郡不知火町(現在は宇城市)の地名にちな  
んで名付けられました。「デコボン」は、しらぬいの中でも、熊本県産  
で、糖度やクエン酸などの決められた基準を満たしたものに与えら  
れる名前です。かぜなどの予防に効果のあるビタミンCがたっぷり。  
ジュージーであまみが強いのが特徴です。



緑・白・桃(ピンク)の3色を重ねた、ひ  
し形のもち。雪の下から新芽が芽吹き、  
桃の花が咲く春の様子を表現していると  
されますが、色や形、重ね方などは地域  
によって違いがあります。給食では、これ  
に見立てたゼリーが登場します♪



必ず  
忘れないでね

中学3年生はもうすぐ最後の給食です。  
これからも食べることを大切に!



## 栄養バランスを考えた食事の選び方とは?

給食がない春休み中は、おうちの人に食事を準備してもらっただけでなく、自分で準備したり、買って食べたり、ファーストフード店へ食べに行ったり、と、様々な食事のパターンが考えられます。どんな場合でも、好きなものばかりの食事にならないように、栄養バランスも意識して選ぶようにしましょう。



**選ぶ方の基本** 主食・主菜・副菜 (汁物を含む) の3つをそろえましょう。

**主食** (主にエネルギーのもとになる食品)

ごはん、パン、めん類

**主菜** (主に体をつくるもとになる食品)

肉、魚、大豆、大豆製品、卵を中心としたおかず

**副菜** (主に体の調子を整えるもとになる食品)

野菜、きのこ、海藻、いも類を中心としたおかずや汁物

牛乳・乳製品、果物を組み合わせると、さらに栄養バランスが整います。

**牛乳・乳製品**

**果物**

**コンビニで買う場合 (例)** 給食の組み合わせも参考にしてください。

**主食**

おにぎり、そば、パン

**主菜**

冷ややっこ、からあげ、焼き魚、ゆで卵

**副菜**

スープ、サラダ、煮物

それぞれから、最低でも1品ずつ選び、組み合わせて食べるようにしましょう。



健康な体づくりは、  
バランスの良い食事から。  
休みの日も、  
規則正しい生活を!

