



がつ よてい こんだてひょう
10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 献立名 ぎゅうにゅう さる *牛乳 は、まい日つきます	使用するおもな食品			栄養価		
			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 木	松中	ミルクパン ケチャップソースオムレツ ブロッコリーサラダ スコッチブロス	★牛乳 卵 鶏肉 ベーコン	ブロッコリー きゅうり とうもろこし たまねぎ にんじん セロリ かぶ	パン(★小麦粉) 上白糖 なたね油 ★大麦 ◎松島産じゃがいも	396 16.6 15.6 1.9	511 20.7 20.2 2.7	731 27.8 27.6 3.9
2 金	一幼 二小4・5年	ごはん さといもコロケ きんぴらごぼう いわしのつみれ汁	★牛乳 ★豚肉 いわし 豆腐	ごぼう れんこん 干し椎茸 にんじん 枝豆 だいこん しょうが ◎松島産ねぎ	◎松島産ごはん さといも じゃがいも 大豆油 なたね油 上白糖 ごま	520 17.8 16.3 1.9	593 20.8 17.7 2.3	764 25.0 20.7 3.0
5 月		ごはん 五目厚焼きたまご 昆布の炒り煮 山形風いも煮	★牛乳 卵 鶏肉 大豆 さつま揚げ 昆布 牛肉	しいたけ グリンピース もやし にんじん 枝豆 ごぼう だいこん まいたけ ◎松島産ねぎ	◎松島産ごはん なたね油 上白糖 さといも	436 17.9 12.1 1.3	515 21.0 13.6 1.8	659 25.5 15.4 2.3
6 火		減塩ソフトパン コーンフライ キャベツとツナのサラダ 秋のシチュー	★牛乳 かつお・まぐろツナ 鶏肉 鮭 生クリーム	とうもろこし キャベツ きゅうり たまねぎ にんじん ぶなしめじ	パン(★小麦粉) パン粉 大豆油 ドレッシング なたね油 さつまいも	503 18.8 22.6 1.4	606 22.1 26.0 1.8	848 29.4 34.4 2.7
7 水	【一幼年長 試食会】	ごはん (中のみ)納豆(青しそのり付) さばのねぎみそ焼き 小松菜のり酢あえ 宮城風いも煮	★牛乳 さば まぐろツナ ★のり ★豚肉 豆腐 (中のみ)納豆	小松菜 もやし にんじん ごぼう だいこん はくさい ◎松島産ねぎ	◎松島産ごはん 上白糖 なたね油 さといも	457 23.3 13.0 1.7	525 26.4 15.4 2.2	729 37.3 19.7 3.4
8 木		ミルクパン (中のみ)ミートボール(2コ) きのこマカロニのトマト煮 チンゲンサイとたまごのスープ ブルーベリーゼリー	★牛乳 ★豚肉 鶏肉 ★卵	にんにく たまねぎ エリンギ ぶなしめじ マッシュルーム トマト にんじん えのきたけ もやし チンゲンサイ	パン(★小麦粉) なたね油 上白糖 マカロニ じゃがいもでん粉 ゼリー	415 18.0 16.7 1.5	514 22.6 20.3 2.0	778 33.3 29.5 3.2
9 金		《スポーツ応援献立》 ごはん 五種豆と五穀のカレー チンカツ リッチちゃんの元気サラダ	★牛乳 ★鶏肉 ハム 昆布 かつお節 えんどう豆 ひよこ豆 レンズ豆 黒豆 小豆	キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし たまねぎ にんにく しょうが トマト	◎松島産ごはん パン粉 大豆油 なたね油 上白糖 大麦 もち麦 玄米 赤米 きび ◎松島産じゃがいも	587 22.2 20.4 1.6	680 25.1 22.4 2.3	869 31.1 25.7 2.6
12 月	スポーツの日							
13 火	松中	食パン みかんジャム ボークビーンズ マカロニのクリーム煮 りんご	★牛乳 鶏肉 生クリーム ★豚肉 大豆 ひよこ豆	たまねぎ ぶなしめじ マッシュルーム にんじん トマト 枝豆 りんご	パン(★小麦粉) ジャム なたね油 ◎松島産じゃがいも マカロニ 上白糖	464 18.8 15.9 1.3	576 23.6 19.3 1.9	765 30.6 24.0 2.6
14 水	一小 五小	ごはん 大豆ミートのマーボーどうふ ささかまぼこのあまみそかけ かいそうサラダ	★牛乳 ★ささかまぼこ わかめ 昆布 ふのり とさかのり ★豚肉 大豆 豆腐	キャベツ きゅうり とうもろこし 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 くら	◎松島産ごはん 上白糖 なたね油 ◎松島産ごま油 じゃがいもでん粉	481 21.7 13.6 2.5	578 26.6 16.2 3.4	744 33.0 18.6 4.3
15 木		背割リコッパパン ロングウインナー ジャーマンポテト ふわふわチーズたまごスープ	★牛乳 ウインナーソーセージ ベーコン 鶏肉 ★卵 粉チーズ	たまねぎ にんじん キャベツ	パン(★小麦粉) 上白糖 なたね油 パン粉 ◎松島産じゃがいも	466 20.9 23.8 2.3	550 25.1 26.3 2.7	757 33.0 34.0 4.0
16 金	全幼	ごはん 気仙沼産もうかざめのねぎソース かみかみナムル きのこのみそ汁	★牛乳 ★もうかざめ くさわかめ 豆腐	◎松島産ねぎ 大豆もやし にんじん 切干しだいこん だいこん ぶなしめじ えのきたけ まいたけ	◎松島産ごはん 大豆油 じゃがいもでん粉 なたね油 上白糖 ごま油 ◎松島産じゃがいも	481 22.4 15.7 1.6	560 27.3 17.1 2.1	717 33.8 19.9 2.9
19 月	五幼 全小	ごはん 中華飯の具 ビーフンソテー りんご	★牛乳 ★豚肉 いか うずら卵 かまぼこ	しょうが たまねぎ たけのこ にんじん もやし はくさい チンゲンサイ 干し椎茸 キャベツ ビーワン りんご	◎松島産ごはん なたね油 じゃがいもでん粉 ごま油 ビーワン	486 18.8 14.2 1.7	568 22.4 16.2 2.3	728 28.1 18.9 2.6
20 火		ココアパン ちゃんぽんめん 春巻き くさわかめのサラダ	★牛乳 ★豚肉 さつま揚げ いか くさわかめ まぐろツナ	しょうが たまねぎ にんじん もやし キャベツ ◎松島産ねぎ きゅうり とうもろこし	パン(★小麦粉) なたね油 中華めん 小麦粉 大豆油	505 17.8 24.1 2.2	593 21.4 26.6 2.8	838 28.3 35.4 4.0
21 水	五幼 五小1・2年 特支	ごはん いわしのカレーしょうゆ煮 ひじきとちくわの炒り煮 あぶらふのみそ汁	★牛乳 まいわし ★ちくわ ひじき 豆腐	にんじん 枝豆 だいこん 小松菜 ◎松島産ねぎ	◎松島産ごはん なたね油 上白糖 ◎松島産じゃがいも ★あぶらふ	491 22.0 15.0 1.8	558 24.9 16.1 2.2	715 30.6 18.6 3.0
22 木	五幼 全小	減塩ソフトパン (中のみ)みかんジャム スパニッシュオムレツ ブロッコリーサラダ NEWカレーポトフ	★牛乳 卵 チーズ ベーコン まぐろツナ ウインナーソーセージ	ブロッコリー きゅうり にんにく しょうが たまねぎ にんじん だいこん ◎松島産トマト とうもろこし キャベツ	パン(★小麦粉) なたね油 ◎松島産じゃがいも	475 18.9 22.2 1.8	575 22.2 25.4 2.3	804 28.0 31.5 3.1
23 金	一小1年	ごはん あじのごまだれかけ きぬ厚揚げとキャベツのみそ炒め はっと汁	★牛乳 まあじ ★豚肉 絹厚揚げ 鶏肉	たまねぎ にんじん キャベツ ごぼう だいこん 干し椎茸 ◎松島産ねぎ	◎松島産ごはん 上白糖 ごま なたね油 すいとん ★あぶらふ	479 24.1 13.2 1.6	572 30.1 15.3 1.8	736 37.5 17.7 2.3
26 月	全幼	ごはん 肉詰めいなり 五目豆 わかめとじゃがいものみそ汁	★牛乳 油揚げ 鶏肉 豚肉 大豆 豆腐 わかめ	たまねぎ ごぼう にんじん 枝豆 だいこん ◎松島産ねぎ	◎松島産ごはん なたね油 上白糖 ◎松島産じゃがいも	515 21.9 18.0 1.7	588 25.5 19.6 2.0	768 32.1 23.7 2.5
27 火	二小1年 五小5・6年	ミルクパン きのこうどん 肉野菜炒め ヨーグルト	★牛乳 鶏肉 ★なると ★豚肉 ヨーグルト	ごぼう たけのこ 干し椎茸 えのきたけ なめこ ◎松島産ねぎ しょうが たまねぎ にんじん もやし キャベツ	パン(★小麦粉) うどん なたね油 ごま油	442 21.1 16.0 1.7	539 25.8 19.2 2.2	777 34.5 26.8 3.1
28 水	一小6年 二小6年 松中2年 すばる2年	ごはん ぶりのゆうあんみそ焼き 切干しだいこんの炒り煮 とん汁	★牛乳 ぶり さつま揚げ ★豚肉 豆腐	切干しだいこん にんじん 干し椎茸 さやいんげん ごぼう だいこん ◎松島産ねぎ	◎松島産ごはん なたね油 上白糖 ◎松島産じゃがいも	481 21.7 16.4 1.5	573 26.5 19.4 2.1	734 32.1 22.7 2.8
29 木	一小6年 二小4年 松中2年 すばる2年	横割リ丸パン フィッシュフライ ツナごぼうサラダ マンハッタン・クラムチャウダー	★牛乳 たら まぐろツナ ベーコン あさり	ごぼう きゅうり にんにく たまねぎ セロリ にんじん ◎松島産トマト キャベツ	パン(★小麦粉) パン粉 大豆油 ノエツグ マネータイプ ごま なたね油 ◎松島産じゃがいも	445 20.3 18.9 2.1	535 23.4 22.6 2.7	750 31.8 28.3 3.7
30 金	一小2・6年 五小4年	ごはん 松島産トマトソースのハンバーグ キャベツサラダ わかめとたまごのスープ	★牛乳 鶏肉 豚肉 豆腐 ★卵 わかめ	にんにく たまねぎ ◎松島産トマト キャベツ きゅうり にんじん えのきたけ チンゲンサイ	◎松島産ごはん なたね油 上白糖 ドレッシング じゃがいもでん粉	481 19.3 16.1 1.6	566 23.2 19.0 2.2	719 27.7 21.9 2.6

*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♪



給食費引き落としについて
(対象:幼稚園・中学校)

指定口座からの引き落としは
10月5日(月)です。
預金残高の確認をお願いします。

10月平均栄養価

	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
幼稚園:	474kcal	20.0g	17.2g	1.8g
小学校:	565kcal	24.1g	19.7g	2.3g
中学校:	760kcal	31.2g	24.4g	3.1g



健康的な食べ方を身につけましょう！



生活習慣病は、食事・運動・睡眠といった、日々の生活習慣が大きく関わる病気です。そのうちの“食事”については、子どものころから、健康的な食生活を身につけておくことが、将来の自分の体を守ることに繋がります。“健康的な食べ方”と一口に言っても、様々な視点から、多様な組み合わせが考えられます。今回は、「バランス」「カルシウム」「食塩」「野菜」の4つのキーワードで、健康的な食べ方について紹介します。

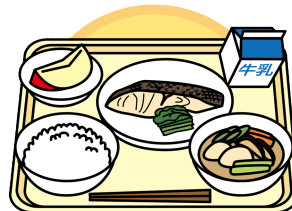


しよくひん

いろいろな食品を **バランス** よくとりましょう

学校給食は、1日に必要な栄養量の約3分の1をとれるように考えられており、普段の食事でも不足しやすいカルシウムや鉄、ビタミン類、食物繊維はさらに多くとれるようになっています。給食以外の食事でも、赤・緑・黄の仲間(1~6群)の食品をまんべんなく食べるように意識しましょう。

できるだけ残さず食べることで、必要な栄養をしっかりとることができます。



せいちょう き いま

成長期の今、しっかりとりたい **カルシウム**

カルシウムは、骨や歯をつくるだけでなく、筋肉の動きを助ける役割もある大切な栄養素です。カルシウムの吸収を助けるビタミンCやビタミンDが多く含まれる食品と一緒にとることで、効率良く摂取できます。

カルシウムを多く含む食品



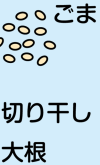
牛乳・乳製品



干しえび



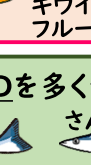
小松菜



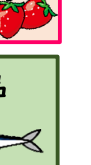
切り干し大根



小魚



ひじき



ごま



ビタミンCを多く含む食品



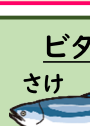
ピーマン



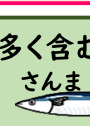
かぼちゃ



パプリカ



ブロッコリー



キウイフルーツ



いちご

ビタミンDを多く含む食品



さけ



さんま



いわし



干しいたけ



乾燥きくらげ



しょうゆ



しよくえん ひか

食塩 控えめ

や さい

野菜 たっぷり

こころ

を心がけましょう

食塩(ナトリウム)は、食べ物のおいしさや保存に関わるだけでなく、体にとってなくてはならないものです。一方で、とり過ぎは高血圧の原因となり、生活習慣病につながります。濃い味付けに慣れると、素材の味を感じにくくなるため、日頃から薄味に親しむことが大切です。また、野菜や果物に多く含まれているカリウムには、体内の余分なナトリウムを排出する働きがあります。「適度な塩分でおいしい味付けに」「野菜はたっぷり」を心がけましょう。

今日から実践！ うす味でもおいしく食べるコツ

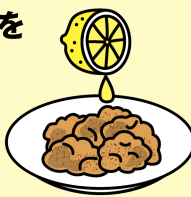


だしのうま味を
きかせる



うま味

酸味や香りを
プラスする



よくかんで、
味わって
食べる



10月10日は
目の愛護デー

携帯ゲーム機やスマートフォン、タブレットなどの小さい画面を長時間見続けると、目が疲れやすくなります。休憩時間をはさむなどして目を休めることはもちろん、目の健康に関わる栄養素を意識してとり、さらに目の健康を保つようにしましょう。

ビタミンA

*レバー
*うなぎ
*チーズ
*たまご

β-カロテン

*モロヘイヤ
*トマト
*にんじん
*かぼちゃ

アントシアニン

*ブルーベリー *ぶどう
*黒豆 *黒米(古代米)

ルテイン

*ほうれん草
*ブロッコリー



8日(木)の給食に、この中から
いくつか登場します！



5日(月)&7日(水)「いも煮味くらべ」

東北の秋の味覚である「いも煮」。5日に「牛肉+しょうゆ味の山形風」、7日に「豚肉+みそ味の宮城風」の味くらべです♪違いをよく味わって食べましょう。

9日(金)「スポーツ応援献立」

10日中学校および24日幼稚園の運動会、そして、12日スポーツの日になんだ献立です。筋肉と脳のエネルギー源になるごはん、体をしなやかに動かすために必要な、たんぱく質(肉)、カルシウム(牛乳)、ビタミン(野菜)などをバランスよく食べて、実力を発揮できるようにしましょう。よくかんで食べることも忘れずに！

29日(木)「マンハッタン・クラムチャウダー」

クラムチャウダーは、アメリカ生まれの具たくさんスープのこと。給食でよく登場するクリーム味は「ボストン風」で、今回初登場のトマト味は「マンハッタン風」と呼ばれます。トマトやあさりの酸味とうまみ特徴です。