

予定献立表等は、松島町教育委員会のホームページ<http://matsushima.ed.jp>でもご覧いただけます。

松島町学校給食センター

日曜	献立名 *牛乳は、まい日つきます 「はし」は、まい日もってください	給食休みの学校・学年	使用する主な食品			栄養価	
			〈赤の食品〉 おもに 血や肉になる	〈緑の食品〉 おもに 体の調子を整える	〈黄の食品〉 おもに 熱や力になる	エネルギー Kcal	たんぱく質 g
1 木	ツイストパン ガーリックバジルチキン きゅうりとコーンのサラダ じゃがいものクリームスープ	五幼 五小特別支援	★牛乳 鶏肉 ベーコン 生クリーム	◎松島産きゅうり ◎松島産キャベツ コーン ◎松島産たまねぎ にんじん パセリ	パン ドレッシング 米油 じゃがいも	600 26.5	823 33.8
2 金	ごはん 豆腐ハンバーグ野菜あんかけ キャベツのおかかあえ もずくのたまごスープ	一小特別支援 五小特別支援	★牛乳 豆腐 鶏肉 かつお節 ロースハム ★鶏卵	◎松島産たまねぎ たけのこ まいたけ きぬさや もやし ◎松島産キャベツ にんじん えのきたけ こねぎ	◎松島産ごはん 米油 上白糖 でん粉	583 24.2	809 29.4
5 月	ごはん 鮭の西京みそマヨネーズ焼き きんぴらごぼう わかめと豆腐のみそ汁		★牛乳 鮭 ★豚肉 豆腐 わかめ	ごぼう にんじん きぬさや だいこん ねぎ	◎松島産ごはん マヨネーズ 米油 ごま ごま油 上白糖	602 29.0	774 36.1
6 火	バターロール 夏野菜とあさりのスパゲティ コーンポタージュスープ 冷凍カットりんご	二小5年	★牛乳 フランクフルト あさり 生クリーム	◎松島産たまねぎ トマト なす ズッキーニ パプリカ ピーマン コーン パセリ りんご	パン 米油 スパゲティ バター ◎松島産じゃがいも	699 24.6	899 32.6
7 水	ごはん 星のコロッケ(ソース)★ そばろ丼の具 天の川スープ	二小3年	★牛乳 ★豚肉 鶏卵	◎松島産たまねぎ にんじん グリンピース はくさい オクラ えのきたけ コーン ねぎ	◎松島産ごはん 大豆油 じゃがいも パン粉 米油 上白糖 はるさめ 麩	697 20.4	856 24.1
8 木	給食は 美容と健康に ありません 『牛乳』		成長期に必要な栄養がたっぷりの牛乳。健康的なイメージから、「飲むと太る」と思っている人もいますが、そんなことはありません！ 牛乳の栄養は美容にも効果的なので、美肌や美しい体型を目指している人にこそおすすめです！				
9 金	ごはん 豚肉の生姜焼き きゅうりと豆もやしの梅あえ けんちん汁	一幼 五小12年	★牛乳 豚肉 厚揚げ	豆もやし にんじん ◎松島産きゅうり ごぼう だいこん ねぎ	◎松島産ごはん 上白糖 でん粉 ごま油 さといも	616 25.9	780 29.0
12 月	ごはん たまご焼き(幼小1中2) じゃがいものそばろ煮 キャベツの中華みそスープ		★牛乳 鶏卵 ★豚肉	ごぼう グリンピース にんじん もやし ◎松島産キャベツ コーン ねぎ	◎松島産ごはん 米油 じゃがいも 上白糖 でん粉 ごま油	602 20.7	811 26.9
13 火	ミルクパン 白身魚フライ(タルタルソース) アスパラガスサラダ ミネストローネ	二小2年	★牛乳 ホキ ベーコン 大豆	アスパラガス ◎松島産キャベツ コーン トマト にんじん ◎松島産たまねぎ	パン 大豆油 パン粉 タルタルソース ドレッシング 米油 じゃがいも マカロニ	675 24.6	863 30.2
14 水	ごはん 夏野菜カレー わかめとツナのあえもの ももゼリー		★牛乳 ★豚肉 わかめ ツナ	◎松島産たまねぎ なす トマト かぼちゃ ピーマン えだ豆 パプリカ ズッキーニ ◎松島産きゅうり ◎松島産キャベツ	◎松島産ごはん 米油 ◎松島産じゃがいも ももゼリー	639 19.8	808 23.8
15 木	黒角食パン はちみつ&マーガリン チキントマト煮 花野菜サラダ コンソメ野菜スープ		★牛乳 ★鶏肉 大豆 フランクフルト	◎松島産たまねぎ トマト カリフラワー ブロッコリー パプリカ にんじん ◎松島産キャベツ かぶ	パン はちみつマーガリン 米油 上白糖 ドレッシング	601 26.2	818 34.2
16 金	ごはん さんまのかば焼き 豆もやしと昆布の炒め煮 豚汁		★牛乳 さんま 昆布 ★さつま揚げ ★豚肉 豆腐	豆もやし にんじん ごぼう だいこん ねぎ	◎松島産ごはん 大豆油 でん粉 上白糖 米油 ◎松島産じゃがいも	682 27.5	850 32.6
19 月	ごはん なすのみそ炒め バンバンジーサラダ たらとチンゲンサイのスープ		★牛乳 ★豚肉 鶏肉 豆腐 たら	なす ねぎ パプリカ ◎松島産きゅうり もやし にんじん チンゲンサイ	◎松島産ごはん ごま油 上白糖 ドレッシング はるさめ	601 24.6	773 30.4

夏の飲み物 あまい飲み物にご用心

月平均栄養価: エネルギー たんぱく質 脂質 塩分
 小学校: 633Kcal 24.5g 21.7g 2.3g
 中学校: 822Kcal 30.3g 25.9g 3.1g

暑いと飲みたくなる 冷たくてあまい飲み物には、こんなに「糖分」が!!

* 500mlあたりの糖質(砂糖で換算)の量 * 砂糖ティースプーン1杯 = 約5g

- 果汁入り飲料 約56g
- 炭酸飲料 約57g
- 紅茶飲料 約38g
- スポーツ飲料 約31g
- 乳酸菌飲料 約56g

糖分のとりすぎは、体の調子を悪くする原因につながる可能性があります

★ 糖分を体内でエネルギーに変えるためには「ビタミンB1」が必要ですが、糖分をとりすぎると「ビタミンB1」が不足して糖分をエネルギーに変えられなくなって 疲れやすくなります。

★ 胃の働きがわるくない、食欲がなくなります。

夏バテ

★ おし歯の原因になったい、太りすぎる原因になったいもします。

＜夏の飲み物ポイント＞

- ふだんの水分補給は水かお茶で!
- あまい飲み物は飲み過ぎない! 1日にコップ1杯くらいまで!!
- あまい飲み物はだらだら飲まない!

水分ほきゅうは水か麦茶で

コップに書き注いで

時間を決めて