



# 9月の予定献立表



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、まい日もってきてください	給食なしの 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 たんぱく質 g
1 水	ごはん 赤魚の竜田揚げ 小松菜のおひたし 中華野菜スープ	五小	★牛乳 赤魚 ★豚肉 なると	小松菜 もやし にんじん キャベツ ◎松島産ねぎ	◎松島産ごはん 大豆油 でん粉 はるさめ	597 24.3	749 27.6
2 木	ミルクパン ハーブチキン マカロニのケチャップ炒め えだ豆のポタージュスープ	松中	★牛乳 鶏肉 ベーコン 生クリーム	◎松島産たまねぎ にんじん トマト ピーマン ★パプリカ えだ豆	パン バター マカロニ 米油 ◎松島産じゃがいも	629 29.1	
3 金	ごはん とんかつ(ソース) キャベツのごま和え わかめのみそ汁	一幼 二小 松中	★牛乳 豚肉 豆腐 わかめ	キャベツ もやし きゅうり にんじん だいこん ◎松島産ねぎ	◎松島産ごはん 大豆油 パン粉 ごま ◎松島産じゃがいも	603 23.5	
6 月	ごはん スタミナ丼の具 きゅうりともやしのごま酢あえ かき玉汁	五小4,5年	★牛乳 ★豚肉 油揚げ 豆腐 ほたて ★鶏卵	◎松島産たまねぎ エリンギ いんげん ★パプリカ きゅうり もやし にんじん えのきたけ ◎松島産ねぎ	◎松島産ごはん 米油 三温糖 ごま でん粉	632 27.4	808 34.1
7 火	ソフトパン ロングウインナー(ケチャップ) だいこんサラダ シュリアンスープ 洋梨のタルト	五小4,5年	★牛乳 ウインナー ツナ ★鶏肉	だいこん きゅうり ◎松島産たまねぎ にんじん キャベツ パセリ	パン ドレッシング 米油 タルト	697 21.7	879 26.8
8 水	ごはん チキンみそカツ きんぴらごぼう 小松菜と油揚げのみそ汁	五小4,5年	★牛乳 鶏肉 ★豚肉 油揚げ	ごぼう にんじん きぬさや 小松菜 だいこん ◎松島産ねぎ	◎松島産ごはん 大豆油 パン粉 米油 上白糖 ごま ごま油 ◎松島産じゃがいも	664 27.5	848 33.7
9 木	チーズパン たらのトマトソース ブロッコリーサラダ ビーンズパスタスープ	二小3年	★牛乳 チーズ たら フランクフルト ひよこ豆 大豆	トマト ブロッコリー きゅうり コーン ◎松島産たまねぎ にんじん キャベツ えだ豆 パセリ	パン 米油 上白糖 ドレッシング 米油 マカロニ	593 28.9	836 37.0
10 金	ハヤシライス オムレツ 海藻サラダ	一小特別支援	★牛乳 ★豚肉 鶏卵 わかめ 昆布 とさかのり	◎松島産たまねぎ にんじん トマト キャベツ きゅうり コーン	◎松島産ごはん 米油 ◎松島産じゃがいも	658 22.0	825 25.5
13 月	ごはん いかの天ぷら 切り干し大根の煮物 山形芋煮汁	一小5年 二小5年	★牛乳 いか ★さつま揚げ ★牛肉	切り干しだいこん にんじん 干しいたけ きぬさや ごぼう だいこん しめじ ◎松島産ねぎ	◎松島産ごはん 大豆油 小麦粉 上白糖 米油 三温糖 さといも	689 24.7	836 28.4
14 火	バターロール 肉だんご(幼小2コ中3コ) コールスロー ミネストローネ	一小5年 二小5年	★牛乳 鶏肉 豚肉 ベーコン 大豆	キャベツ にんじん コーン ◎松島産たまねぎ トマト	パン ドレッシング 米油 マカロニ ◎松島産じゃがいも	649 24.1	864 29.8
15 水	ごはん さけふりかけ 中華風ローストチキン ピリカラほうれんそう みそワントンスープ	一小5年 二小5年 五小5年	★牛乳 鮭 鶏肉 わかめ ★豚肉	ほうれんそう にんじん もやし たけのこ キャベツ コーン ◎松島産ねぎ	◎松島産ごはん ごま ごま油 上白糖 ワンタン	590 27.2	736 30.8
16 木	ツイストパン ポテトカップグラタン ごぼうサラダ ミートボールスープ	二小1年 松中	★牛乳 チーズ ツナ 鶏肉	ほうれんそう ごぼう きゅうり ◎松島産たまねぎ にんじん キャベツ	パン ドレッシング マヨネーズ ◎松島産じゃがいも	609 20.7	
17 金	ごはん さんまのオレンジ煮 さといもとえだ豆のそぼろ煮 きのこ汁 幼:お月見ゼリー 小:お月見大福	一小2年	★牛乳 さんま ★豚肉 豆腐	にんじん えだ豆 ごぼう だいこん しめじ まいたけ えのきたけ 干しいたけ はくさい ◎松島産ねぎ	◎松島産ごはん 米油 上白糖 さといも ★油麩 幼:ゼリー 小:大福	735 24.1	793 28.1
21 火	ミルクパン スコッチエッグ(ケチャップ) パンネとエリンギのソテー さといものクリームスープ 中:お月見大福	五小	★牛乳 鶏卵 鶏肉 豚肉 フランクフルト ベーコン 生クリーム	◎松島産たまねぎ エリンギ まいたけ ★パプリカ ピーマン にんじん えだ豆	パン 米油 ペンネ さといも 中:大福	683 25.8	936 31.5
22 水	ごはん 春巻 ホイコーロー 中華コーンスープ	一小1,3年 五小4年	★牛乳 ★豚肉 ロースハム ★鶏卵	たけのこ キャベツ にんじん ◎松島産ねぎ ★パプリカ ピーマン コーン えのきたけ チンゲンサイ	◎松島産ごはん 大豆油 小麦粉 ごま油 上白糖 でん粉	719 23.0	868 27.2
24 金	ごはん チキンカレー くきわかめサラダ ぶどうゼリー	五幼 二小6年	★牛乳 ★鶏肉 くきわかめ ツナ	◎松島産たまねぎ にんじん きゅうり コーン	◎松島産ごはん 米油 ◎松島産じゃがいも ゼリー	621 20.2	786 24.8
27 月	ごはん 鶏肉とじゃがいもの揚げ煮 キャベツのおかかあえ だいこんと豆腐のみそ汁	一小 松中	★牛乳 鶏肉 かつお節 豆腐	ピーマン キャベツ もやし にんじん だいこん ◎松島産ねぎ	◎松島産ごはん 大豆油 でん粉 上白糖 じゃがいも	630 29.8	
28 火	米粉フォカッチャ 鮭チーズフライ 鶏肉と大豆のトマト煮 たまごスープ	一小1年,4の 2 松中	★牛乳 鮭 チーズ ★鶏肉 大豆 ★鶏卵 ベーコン	◎松島産たまねぎ エリンギ トマト にんじん キャベツ パセリ	パン 大豆油 パン粉 米油 上白糖 でん粉	573 32.1	
29 水	ごはん さばの照り焼き 小松菜のごまあえ ひきな汁	二小4,5年 松中	★牛乳 さば ★豚肉	小松菜 もやし ごぼう にんじん 切り干しだいこん ◎松島産ねぎ	◎松島産ごはん ごま	601 28.8	
30 木	ソフトパン ハンバーグきのこソース かぶとフランクフルトのスープ くりのムース	一小4の1	★牛乳 鶏肉 豚肉 フランクフルト	◎松島産たまねぎ エリンギ まいたけ えのきたけ トマト にんじん キャベツ かぶ パセリ	パン 米油 上白糖 ◎松島産じゃがいも ムース	605 22.0	809 27.7

\*都合により献立を変更する場合があります。

9月 体内時計を ととのえよう!

たいないどけい 体内時計を ととのえよう!

はやね はやあき あさごはん

月平均栄養価:エネルギー たんぱく質 脂質 塩分

小学校:639Kcal	25.4g	21.6g	2.4g
中学校:827Kcal	29.5g	27.5g	3.0g

## 夏の疲れが出ていませんか?

### ビタミンB1で疲労回復

ビタミンB1は、糖質をエネルギーに変えるために必要な栄養素です。夏は不足しやすく、夏バテの原因の一つと考えられています。意識して食事に取り入れましょう。

ビタミンB1を多く含む食品

- 豚肉
- 豆類
- 玄米など 未精製の穀類
- 種実類

にんにく、にら、ねぎにふくまれる「アリジン」といっしょにとると効果がアップ!

## 健康づくりは 食生活から!

まいとがっ こうせいろうどうしゅうさだ けんこうぞうしんふ きゅうげっかん  
毎年9月は、厚生労働省が定める「健康増進普及月間」および  
しよくせいかつかいぜんふん きゅうんどうげっかん ひごろう しよくせいかつ ふんかえ  
「食生活改善普及運動月間」です。日頃の食生活を振り返り、  
できることから取り組んでみましょう!

### 食生活をチェック!

- 1日3食、規則正しく食べている
- 腹8分目を心がけている
- 毎食、野菜を食べている
- 塩分のとり過ぎに気をつけている
- お菓子はとり過ぎないようにしている