



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！

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			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、◎は松島産の食品です。 ~								
1	火 松中	ソフトパン とり肉のてり焼きソース ジャーマンポテト ミネストローネ	★牛乳 鶏肉 ウィンナー ベーコン 大豆	たまねぎ にんにく だいこん にんじん トマト	パン(★小麦粉) 上白糖 じゃがいもでん粉 なたね油 じゃがいも マカロニ	421	516	696
2	水 一幼	ごはん さばのみそ焼き あぶらふと根菜の煮物 さつま汁	★牛乳 さば 鶏肉 豆腐	ごぼう れんこん にんじん 干し椎茸 さやいんげん だいこん ◎松島産ねぎ	◎松島産ごはん なたね油 上白糖 ★あぶらふ さつまいも	524	592	776
3	木 二小4・5年 松中	ミルクパン チキンナゲット(2コ) スパゲッティポリタン きのこたまごのスープ	★牛乳 鶏肉 ウィンナー ★卵	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト ビーマン えのきたけ ぶなしめじ キャベツ チンゲンサイ	パン(★小麦粉) なたね油 上白糖 スパゲッティ じゃがいもでん粉	481	582	839
4	金 五小4年	ごはん 大豆ミートのマーボー豆腐 くさわかめの炒め物 蔵王町産なし	★牛乳 ★豚肉 大豆 豆腐 ★さつま揚げ くさわかめ	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 いら れんこん ★なし	◎松島産ごはん なたね油 上白糖 じゃがいもでん粉 ごま油	492	574	734
7	月	ごはん さんまフライ(パックソース) 五目豆 わかめスープ	★牛乳 さんま 鶏肉 大豆 豆腐 ★わかめ	ごぼう にんじん 枝豆 たけのこ えのきたけ ◎松島産ねぎ	◎松島産ごはん 大豆油 パン粉 小麦粉 なたね油 上白糖 ごま油	540	607	738
8	火	米粉パン ポテトチーズオムレツ キャベツとウィンナーのソテー ポークビーンズ	★牛乳 卵 ベーコン チーズ ウィンナー ★豚肉 大豆 ひよこ豆	にんじん キャベツ ビーマン たまねぎ トマト	パン(★小麦粉 ★米粉) なたね油 じゃがいも 上白糖	460	565	779
9	水	ごはん おろしソースハンバーグ きんぴらごぼう じゃがいものみそ汁	★牛乳 豚肉 鶏肉 ★豚肉 油揚げ 豆腐	たまねぎ だいこん ごぼう にんじん 枝豆 ◎松島産ねぎ	◎松島産ごはん 上白糖 じゃがいもでん粉 なたね油 ごま油 ごま じゃがいも	520	621	789
10	木	横割り丸パン ハムカツ きのこたまごのカレーソテー トマトたまごのスープ ブルーベリーゼリー	★牛乳 ハム ベーコン ★卵	たまねぎ ぶなしめじ えのきたけ もやし トマト	パン(★小麦粉) 大豆油 パン粉 なたね油 マカロニ じゃがいもでん粉 ゼリー	460	531	719
11	金 一幼	ごはん 豆腐の中華煮 チャブチェ りんご	★牛乳 ★豚肉 豆腐	しょうが にんにく たまねぎ たけのこ ぶなしめじ にんじん もやし さやいんげん 干し椎茸 ビーマン りんご	◎松島産ごはん なたね油 上白糖 じゃがいもでん粉 ごま油 緑豆はるさめ	509	603	760
14	月	スポーツの日						
15	火	ソフトパン とり肉のレモンソース ブロッコリーサラダ さつまいもシチュー	★牛乳 鶏肉 生クリーム	レモン カリフラワー ブロッコリー にんじん たまねぎ ぶなしめじ	パン(★小麦粉) 大豆油 じゃがいもでん粉 上白糖 なたね油 さつまいも	515	615	838
16	水 一五小	ごはん いわしのしょうが煮 さといものそぼろ煮 絹厚揚げのみそ汁	★牛乳 いわし 鶏肉 絹厚揚げ	しょうが にんじん ごぼう グリーンピース だいこん はくさい ◎松島産ねぎ 小松菜	◎松島産ごはん なたね油 さといも 上白糖 じゃがいもでん粉	475	543	708
17	木 全幼	バターロールパン ちゃんぽんうどん ちくわ入り中華サラダ ヨーグルト	★牛乳 ★豚肉 かまぼこ いか わかめ ★ちくわ ヨーグルト	しょうが たまねぎ にんじん もやし ◎松島産ねぎ キャベツ レモン	パン(★小麦粉) なたね油 うどん 上白糖 ごま油	418	508	734
18	金	ごはん きのこカレー りっちゃんの元気サラダ 松島産トマト (中のみ)マスカットゼリー	★牛乳 鶏肉 ハム 昆布 かつお節	たまねぎ にんにく しょうが にんじん ぶなしめじ えのきたけ マッシュルーム キャベツ きゅうり とうもろこし ◎松島産トマト	◎松島産ごはん なたね油 じゃがいも 上白糖	473	565	759
21	月	全幼 お弁当の日 / 全小・中 振替休業日						
22	火 五幼 五小1・2年	ココアパン さつまいもコロッケ コーンと枝豆のソテー ミートボールスープ	★牛乳 ウィンナー 鶏肉 豚肉	とうもろこし 枝豆 たまねぎ にんじん ◎松島産トマト キャベツ	パン(★小麦粉) パン粉 さつまいも 大豆油 なたね油 じゃがいも	485	577	806
23	水 二小4年	まいたけごはん 五目厚焼きたまご 小松菜のごまあえ 宮城風いも煮	★牛乳 卵 鶏肉 大豆 ★豚肉 豆腐	椎茸 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 ごま 上白糖 なたね油 さといも	472	561	719
24	木 五幼 一四小 二小1年 【一幼試食会】	背割りコッペパン ロングウィンナー マカロニのクリームソテー スコッチプロス	★牛乳 ウィンナー 鶏肉 生クリーム ベーコン	たまねぎ ぶなしめじ にんじん セロリ かぶ	パン(★小麦粉) 上白糖 なたね油 マカロニ じゃがいも ★大麦	453	543	742
25	金 一四小 五小6年 松中	ごはん ぶりの甘辛だれ 切り干し大根の炒り煮 いらたま汁	★牛乳 ぶり ★さつま揚げ 豆腐 ★卵	切干しだいこん にんじん 干し椎茸 さやえんどう えのきたけ いら	◎松島産ごはん 上白糖 じゃがいもでん粉 なたね油	494	590	634
28	月 【五幼試食会】	ごはん ささかまぼこのしょうがじょうゆかけ キャベツと絹厚揚げのみそ炒め 山形風いも煮 がどうゼリー	★牛乳 ★ささかまぼこ ★豚肉 絹厚揚げ 牛肉	しょうが たまねぎ にんじん キャベツ ごぼう だいこん ぶなしめじ ◎松島産ねぎ	◎松島産ごはん 上白糖 なたね油 さといも	451	528	705
29	火 五幼 二小6年 五小3年	背割りコッペパン チリコンカン 宮城県産米粉めんのサラダ ふわふわチーズたまごスープ	★牛乳 ★豚肉 大豆 ひよこ豆 まぐろツナ ベーコン ★卵 粉チーズ	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	パン(★小麦粉) なたね油 上白糖 ★米粉めん パン粉	439	552	757
30	水 五小4年 松中2年・ すばる2年	ごはん かつおのさっぱりソース もやしと昆布の炒め煮 豚汁	★牛乳 かつお ★さつま揚げ 昆布 ★豚肉 豆腐	◎松島産ねぎ もやし にんじん ごぼう だいこん	◎松島産ごはん 小麦粉 じゃがいもでん粉 大豆油 上白糖 なたね油 じゃがいも	501	596	777
31	木 松中2年・ すばる2年	ソフトパン トマトソースミートボール(幼小2コ、中3コ) グリーンサラダ クラムチャウダー	★牛乳 鶏肉 ベーコン 脱脂粉乳 あさり	ブロッコリー キャベツ きゅうり たまねぎ 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 じゃがいも	417	513	718

*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♪



【給食費について】
給食費の指定口座からの
引き落としは10月7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

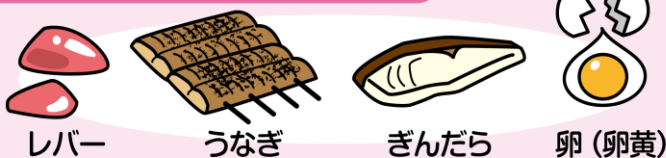
	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
幼稚園	479Kcal	21.0g	17.0g	1.9g
小学校	566Kcal	24.9g	19.4g	2.4g
中学校	754Kcal	31.2g	23.5g	3.2g

目の健康に役立つ食べ物とは？



10月10日は「目の愛護デー」です。文部科学省の学校保健統計調査によると、近年、裸眼視力1.0未満の小中高生は年々増加傾向にあり、年代が上がるにつれてその割合が高くなっているそうです。携帯ゲーム機やスマートフォン、タブレットなどの使用が定着していますが、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。「明るい部屋で使う」「画面と目の間を30cm以上離す」「30分ごとに休憩する」など使い方に気をつけることはもちろん、目の健康に関わる栄養素や機能性成分を意識してとり、さらに目の健康を保つようにしましょう。

ビタミンA を多く含む



レバー うなぎ さんだら 卵(卵黄)

目が光を感じるのに必要な網膜の色素“ロドプシン”の主成分で、目の粘膜をうるおし、網膜を健康に保つ働きがあります。

ルテイン を多く含む



ほうれん草 ブロccoli

色素成分“カロテノイド”の一種で、ブルーライトや紫外線から目を守ってくれます。

β-カロテン を多く含む



にんじん ほうれん草 かぼちゃ しゅんぎく

植物に含まれる黄色やオレンジ色の色素成分で、体内では、ビタミンAとして働きます。

ゼアキサンチン を多く含む



トウモロコシ パプリカ

色素成分“カロテノイド”の一種で、ルテインと同様の働きがあります。

アントシアニン を多く含む



ブルーベリー ぶどう いちご 黒豆・黒米
白米に混ぜて炊くタイプの「雑穀ミックス」などを活用すると手軽に摂取できます。

植物に含まれる赤色や紫色、青色の色素成分で、目の疲れをやわらげる効果があります。

10月10日の給食には、これらの栄養素や機能性成分が多く含まれている食材を使った、「トマトとたまごのスープ」や「ブルーベリーゼリー」が登場します！

かむって、こんなにすばらしい (>w<)ノ

よくかんで食べていますか？当たり前のことすぎて、あまり意識していない人もいませんか。大人になってからも健康な歯を維持できるように、今のうちから「よくかんで食べることを」毎日の食事ですっかり意識しましょう！

記憶力を高める！
表情が豊かになる！
むし歯を予防する！
食べ過ぎを防ぐ！
消化・吸収をよくする！
リラックスできる！
歯並びや発声がよくなる！
運動能力をフルに発揮できる！