



5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 きゅうにゅう *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)	食塩相当量(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	
1 金		ごはん ぶりのあまみそ焼き たけのこの中華炒め 新じゃがいものみそ汁 3色ゼリー	★牛乳 ぶり 油揚げ 豆腐	にんにく しょうが たけのこ ぶなしめじ ★赤パプリカ ピーマン だいこん ねぎ	◎松島産ごはん ごま油 上白糖 じゃがいも ゼリー	537 24.4 17.5 1.4	639 30.5 21.2 1.9	807 37.6 24.9 2.6	
3 日	憲法記念日	5月5日は「端午の節句」 うら面に説明があるよ！		朝ごはん					
4 月	みどりの日			早寝					
5 火	こどもの日			早起き					
6 水	振替休日			朝ごはん					
7 木	松中	ミルクパン きのごソースオムレツ コーンと枝豆のソテー ミネストローネ	★牛乳 卵 ウイナーソーセージ ベーコン 大豆	ぶなしめじ えのきたけ マッシュルーム たまねぎ とうもろこし 枝豆 にんにく にんじん ◎松島産トマト	パン(★小麦粉) なたね油 上白糖 じゃがいも マカロニ	438 18.5 18.1 2.1	566 23.4 23.8 2.7		
8 金		ごはん 仙台あおばぎょうざ(幼小2コ・中3コ) 春野菜のおかがあえ カレーはっと汁	★牛乳 豚肉 かつお節 鶏肉 油揚げ	雪菜 アスパラガス キャベツ にんじん たまねぎ だいこん ぶなしめじ 干し椎茸 ねぎ	◎松島産ごはん ぎょうざの皮 大豆油 すいとん	552 20.5 17.0 1.4	634 24.4 18.6 1.8	831 30.5 22.3 2.3	
11 月		ごはん とうふの中華煮 くきわかめのきんぴら サイダー風ゼリー (中のみ)えびしゅうまい(2コ)	★牛乳 ★豚肉 豆腐 ★ちくわ くきわかめ	しょうが にんにく たまねぎ たけのこ 干し椎茸 にんじん さやいんげん	◎松島産ごはん なたね油 上白糖 じゃがいもでん粉 ごま油 ごま ゼリー	476 18.6 13.7 1.6	558 22.6 16.1 2.3	780 30.7 21.7 3.5	
12 火	松中	食パン ミートソースサンドの具 ブロッコリーサラダ コーンシチュー	★牛乳 ★豚肉 鶏肉	にんにく たまねぎ にんじん トマト グリーンピース ブロッコリー きゅうり ★黄パプリカ とうもろこし	パン(★小麦粉) なたね油 上白糖 パン粉 じゃがいも	416 19.7 16.1 1.9	533 24.7 19.7 2.4		
13 水	松中	ごはん 五日厚焼きたまご さといものそぼろ煮 あぶらふのみそ汁	★牛乳 卵 鶏肉 大豆 ★豚肉 豆腐	椎茸 グリンピース しょうが にんじん ごぼう 枝豆 だいこん もやし ねぎ	◎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 ★あぶらふ	466 20.1 13.6 1.4	550 24.7 15.8		
14 木	松中3年・ すばる3年	横割り丸パン てり焼きソースハンバーグ キャベツのバターしょうゆ炒め カレーポトフ	★牛乳 鶏肉 豚肉 フランクフルトソーセージ	ぶなしめじ にんじん とうもろこし キャベツ たまねぎ だいこん	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	416 18.4 17.5 2.0	514 22.3 20.6 2.6	696 28.5 25.3 3.5	
15 金		ごはん 気仙沼産もうかぎめの特リソース 切干しだいこんの炒り煮 にらたま汁	★牛乳 ★もうかぎめ さつまいも揚げ 豆腐 ★卵	しょうが にんにく ねぎ 切干しだいこん にんじん 干し椎茸 さやえんどう たまねぎ えのきたけ にら	◎松島産ごはん じゃがいもでん粉 ★米粉 大豆油 ごま油 上白糖 なたね油	508 21.0 18.9 1.8	595 25.9 21.4 2.3	768 31.8 25.5 3.2	
18 月		ごはん 焼きさばのごまだれかけ 小松菜のおひたし とん汁	★牛乳 さば ★ちくわ かつお節 ★豚肉 豆腐	小松菜 もやし にんじん ごぼう だいこん ねぎ	◎松島産ごはん 上白糖 ごま なたね油 じゃがいも	497 23.8 17.4 1.5	568 26.5 18.7 1.9	727 32.4 22.0 2.5	
19 火		ミルクパン マーマレードソースチキン スパゲッティナポリタン キャベツのクリームスープ	★牛乳 鶏肉 ウイナーソーセージ 生クリーム	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト ピーマン とうもろこし キャベツ	パン(★小麦粉) マーマレード じゃがいもでん粉 なたね油 上白糖 スパゲッティ じゃがいも	487 24.5 19.5 2.0	607 28.5 23.2 2.4	845 37.4 30.7 3.3	
20 水		たけのこごはん あじフライ かつ・のりサラダ こうやどうふとわかめのみそ汁	★牛乳 油揚げ あじ ★ちくわ ★のり かつお節 凍り豆腐 ★わかめ	たけのこ 人参 ごぼう キャベツ もやし にんじん だいこん えのきたけ ねぎ	◎松島産ごはん パン粉 小麦粉 大豆油 じゃがいも	523 22.3 16.2 2.7	589 25.3 16.9 3.3	756 31.1 19.6 4.5	
21 木		背割り減塩ソフトパン ロングウイナー ジャーマンポテト 松島産トマトとたまごのスープ	★牛乳 ウイナーソーセージ ベーコン 鶏肉 ★卵	たまねぎ ◎松島産トマト もやし	パン(★小麦粉) 上白糖 なたね油 じゃがいも じゃがいもでん粉	459 21.2 23.1 2.1	544 25.0 25.7 2.6	759 32.9 33.6 3.6	
22 金		《スポーツ応援献立》 ごはん ポークカレー かみかみサラダ 型抜きチーズ (中のみ)ミニオムレツ	★牛乳 ★豚肉 さきいか チーズ	たまねぎ にんにく しょうが にんじん ◎松島産トマト だいこん きゅうり もやし	◎松島産ごはん なたね油 じゃがいも ごま 上白糖	508 18.1 16.3 1.7	607 21.2 18.9 2.3	800 27.4 22.6 3.2	
25 月	五幼 全小	ごはん いわしの梅煮 肉じゃが 野菜とたまごのスープ	★牛乳 いわし ★豚肉 鶏肉 ★卵	梅干し たまねぎ にんじん グリーンピース えのきたけ もやし チンゲンサイ	◎松島産ごはん なたね油 じゃがいも 上白糖 じゃがいもでん粉 ごま油	501 23.2 14.6 2.2	746 33.6 19.3 3.3		
26 火	二小 五小	減塩ソフトパン とり肉と豆のトマト煮 のり塩コロッケ スコッチブロス	★牛乳 鶏肉 大豆 ひよこ豆 青のり ベーコン	にんにく たまねぎ ◎松島産トマト 枝豆 にんじん セロリ かぶ	パン(★小麦粉) なたね油 上白糖 じゃがいも パン粉 大豆油 ★大麦	475 20.4 20.0 1.6	571 25.3 22.5 2.2	792 33.0 29.1 2.9	
27 水	五小3年	ごはん ぶりの焼きびたし キャベツと絹揚げのみそ炒め けんちん汁	★牛乳 ぶり ★豚肉 絹厚揚げ 豆腐	たまねぎ にんじん キャベツ ごぼう だいこん ねぎ	◎松島産ごはん 上白糖 なたね油 ごま油 さといも	508 23.2 18.5 2.0	580 25.9 19.9 2.4	744 31.8 23.4 3.2	
28 木	五幼	バターロールパン 山菜うどん ちくわのいそべ揚げ ツナ入り海そうサラダ	★牛乳 鶏肉 ★なると ちくわ あおさ ★わかめ 蓬わかめ とさかのり 昆布 かつお・まぐろツナ	ごぼう たけのこ 干し椎茸 わらび みず 山うど えのきたけ なめこ ねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし	パン(★小麦粉) うどん 小麦粉 大豆油	457 21.1 19.4 2.4	544 25.4 21.5 2.9	778 34.1 28.9 4.3	
29 金		ごはん ビビンバ丼の具(肉炒め・ナムル) わかめスープ アセロラゼリー	★牛乳 ★豚肉 豆腐 ★わかめ	にんにく たまねぎ ねぎ 大豆もやし 小松菜 にんじん たけのこ えのきたけ	◎松島産ごはん なたね油 上白糖 ごま ごま油 ゼリー	470 19.5 14.1 2.0	550 24.2 16.7 2.4	703 29.6 19.5 3.1	

*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】
指定口座からの引き落としは
5月7日(木)です。
預金残高の確認をお願いします。

5月平均栄養価				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
幼稚園	483kcal	21.1g	17.3g	1.9g
小学校	574kcal	25.2g	19.9g	2.4g
中学校	769kcal	32.1g	24.6g	3.3g

新生活の「疲れ」が出ていませんか？



新年度が始まり1ヶ月がたちました。新しい環境にも慣れてきた頃かもしれませんが、緊張感がゆるみ、心や体に疲れが出てくる時期でもあります。毎日を元気に過ごすために、食事・睡眠・運動の3つを意識した生活を心がけましょう。

<p>食事</p> <p>朝・昼・夕の3食を決まった時間に食べましょう。</p> <p>朝食・主菜・副菜をそろえると、栄養のバランスが整いやすくなります。</p>	<p>睡眠</p> <p>早寝・早起きを心がけましょう。</p> <p>朝起きたら日光を浴びる習慣をつけると、生活リズムが整い、1日を気持ちよくスタートできます。</p>	<p>運動</p> <p>日中は元気に体を動かしましょう。</p> <p>適度な運動は、食事をおいしく感じたり、質のよい睡眠につながったり、いいことがたくさんあります。</p>	<p>熱中症に注意！</p> <ul style="list-style-type: none"> ★のどがかわく前に、こまめに水分補給。 ★朝食を必ず食べる。 ★睡眠不足は発症リスクを高めます。 ★疲れを感じたら、無理せず休む。
--	--	---	--

5月22日は「スポーツ応援献立」です！

5月23日は町立小学校の運動会、5月27日から31日の間には仙台北地区中総体があります。これらにちなんで、5月22日の給食には、スポーツでしっかり力を発揮できるような応援献立が登場します。

<p>応援ポイント① 「主食でエネルギー補給！」</p> <p>主食のごはんに含まれている糖質は、体を動かしたり、脳を働かせたりするためのエネルギー源になります。車にガソリンなどのエネルギー源が必要なと同じように、人間の体も、主食の栄養がないとしっかり動きません。</p> <p>カレーでごはんをしっかり食べてエネルギー補給！</p>	<p>応援ポイント② 「副菜で調子整う♪」</p> <p>副菜の野菜類に含まれているビタミンや無機質、食物せんいは、体の調子を整えたり、体づくりやエネルギーを生み出すお手伝いをしてくれたりします。また、消化・吸収を良くするために、よくかんで食べることも大切です。</p> <p>かみかみサラダで調子を整え、よくかんで食べることを意識♪</p>	<p>応援ポイント③ 「乳製品やくだものプラスで最強献立🔥」</p> <p>牛乳や乳製品に多く含まれているカルシウムは、骨や歯の材料になるだけでなく、筋肉の収縮や神経の安定にも関わる栄養素です。また、くだものに多く含まれているビタミンやクエン酸には、疲労回復効果があります。</p> <p>チーズや牛乳でカルシウムプラス👍 くだものはおうちで補いましょう★</p>
--	--	---

端午の節句のおはなし

5月5日は「端午の節句」です。男子の健やかな成長と幸せを願う行事で、別名「菖蒲（しょうぶ）の節句」とも呼ばれます。もとは、邪気を払うとされる菖蒲やよもぎを摘んで、家の軒先に飾ったり、お風呂に入れたりして無病息災を願う風習がありました。江戸時代の武家社会において、菖蒲が「尚武（しょうぶ：武を尊ぶこと）」や「勝負」に通じることから男子の節句となり、武者人形やかぶとなどを飾るようになりました。

5月5日は「こどもの日」でもありますが、こどもの日は、男女関係なく、「こどもの人格を重んじ、こどもの幸福をはかるとともに、母に感謝する」ことを目的に制定された国民の祝日で、節句とは別の行事です。

端午の節句の食べ物

<p>かしわもち</p> <p>あんこ入りのもちを柏の葉でくるんだもの。柏の葉は、新芽が出るまで古い葉が落ちないことから「家系が絶えないように」という縁起を担いで用いられています。</p>	<p>5月1日（金）の給食では、出世魚として縁起の良い「ぶり」、みなさんの成長を願った「たけのこ」、旬の「新じゃがいも」、レモン&りんご&サイダーの風味がさわやかな「3色ゼリー」が登場します♪</p>
<p>カツオ</p> <p>「かつお」＝「勝男」にかけた縁起物として、旬の初がつか食べられています。かつおの産地では、このほりではなく、「かつおのぼり」を掲げる所もあります。</p>	<p>たけのこ</p> <p>成長が早く、まっすぐに育つ竹にあやかり、「子供がすくすくと成長するように。」と願いを込めて、旬のたけのこを使った料理も食べられます。</p>