

# 学校給食について

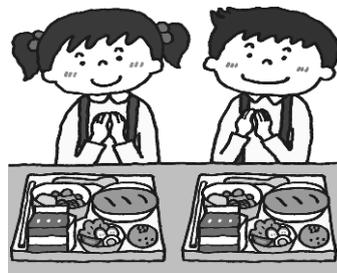
## 学校給食の栄養



小さくてかわいらしい1年生が、大きくたくましい6年生に成長し、さらに中学生になると体はほとんど大人と同じくらいになります。

幼児期から小学生、そして中学生にかけての間は、成長の盛んな時期で、バランスのとれた食生活が大切です。

学校給食では、子どもたちが1日に必要な栄養素のおよそ1/3がとれるようにしています。家庭の食事ではとりにくいカルシウムについては、およそ1/2がとれるようにしています。



### 献立の内容

<div data-bbox="67 719 229 808" data-label="Text"> <p>しゅ しよく <b>主食</b></p> </div> <div data-bbox="75 815 217 922" data-label="Image"> </div> <div data-bbox="220 828 306 864" data-label="Text"> <p>ごはん</p> </div> <div data-bbox="220 907 309 940" data-label="Text"> <p>または</p> </div> <div data-bbox="79 960 217 1030" data-label="Image"> </div> <div data-bbox="220 985 282 1019" data-label="Text"> <p>パン</p> </div>	+	<div data-bbox="386 719 549 808" data-label="Text"> <p><b>牛乳</b></p> </div> <div data-bbox="395 815 533 949" data-label="Image"> </div>	+	<div data-bbox="679 719 842 808" data-label="Text"> <p>しゅ さい <b>主菜</b></p> </div> <div data-bbox="667 815 863 913" data-label="Image"> </div> <div data-bbox="598 925 890 1034" data-label="Text"> <p>魚・肉・たまごなどたんぱく質を多く含む食品を使ったおかず。</p> </div>	+	<div data-bbox="979 719 1142 808" data-label="Text"> <p>ふく さい <b>副菜</b></p> </div> <div data-bbox="986 815 1139 922" data-label="Image"> </div> <div data-bbox="919 929 1209 1037" data-label="Text"> <p>野菜・海藻・きのこなどをたくさん使ったおかず。</p> </div>	+	<div data-bbox="1286 719 1449 808" data-label="Text"> <p><b>汁</b></p> </div> <div data-bbox="1286 815 1407 967" data-label="Image"> </div> <div data-bbox="1238 969 1473 1039" data-label="Text"> <p>みそ汁やスープ、シチューなど。</p> </div>
--	---	---	---	--	---	---	---	---

### パン

(週2回)火・木

給食のパンは、添加物を使用していません。また、糖分なども市販のものとはかなり少なくなっています。よく噛んで食べるとパン本来のおいしさを味わえます。

### ごはん

(週3回)月・水・金

松島産 ひとめぼれ 100%!

委託炊飯で、大崎市の炊飯業者で炊飯し、各学校へ配送されます。

### 副食 (おかず)

和・洋・中バラエティー豊かで栄養バランスのよい献立になるようにしています。不足がちと思われる食品(豆類・海藻類・魚介類・野菜類)を多くとり入れるようにしています。

給食では、新鮮でおいしい松島町産の食材をたくさん使用しています。

### 牛乳

食事ではとりにくいカルシウムがたっぷり含まれています。たんぱく質やビタミン類も含まれています。

給食のない日も、  
家庭で1日1本は  
飲みましょう!

献立表は、毎月配付します。必ず目を通していただき、お子さんがどんな給食を食べているのか確認してください。また、ご家庭の献立や食生活の参考に、ご活用ください。



おいしい給食が、みんなが大好きな献立を作っています。

