



# 8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、まい日わず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	こんだてめい <b>献立名</b> きゅうにゅう *牛乳は、まい日つきます	使用のおもな食品			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。 ~					
26	月	全幼 一小 松中	ごはん 中華そば 宮城県産米粉ワンタンのスープ 梨	★牛乳 ★豚肉	にんにく しょうが ◎松島産たまねぎ たけのこ 干し椎茸 ★赤パプリカ ★黄パプリカ にんじん もやし はくさい ◎松島産ねぎ 梨	◎松島産ごはん なたね油 上白糖 ごま油 ★米粉ワンタン	幼稚園	小学校	中学校
27	火		ソフトパン チキンナゲット(幼小2コ、中3コ) マカロニのクリーム煮 ミネストローネ サイダー風ゼリー	★牛乳 鶏肉 生クリーム ウインナー 大豆	◎松島産たまねぎ ぶなしめじ にんにく にんじん トマト	パン(★小麦粉) 上白糖 なたね油 マカロニ ◎松島産じゃがいも ゼリー	474	574	793
28	水		ごはん 夏野菜カレー もやしとツナの炒め物 冷凍みかん	★牛乳 ★豚肉 まぐろツナ	◎松島産たまねぎ にんにく しょうが トマト なす かぼちゃ ★ズッキーニ ★赤パプリカ 枝豆 にんじん キャベツ もやし とうもろこし みかん	◎松島産ごはん なたね油 ◎松島産じゃがいも	500	596	754
29	木		ミルクパン のり塩コロッケ きのこのガーリックソテー たまごスープ	★牛乳 青のり ウインナー 鶏肉 ★卵	にんにく ◎松島産たまねぎ エリンギ ぶなしめじ ★赤パプリカ ★黄パプリカ にんじん えのきたけ もやし チンゲンサイ	パン(★小麦粉) じゃがいも パン粉 大豆油 なたね油 じゃがいもでん粉	450	537	752
30	金	五幼	ごはん 焼きさばのごまだれかけ 切り干し大根の炒り煮 豚汁	★牛乳 さば ★さつまいも ★豚肉 豆腐	切干しだいこん にんじん 干し椎茸 さやえんどう ごぼう だいこん ◎松島産ねぎ	◎松島産ごはん 上白糖 ごま なたね油 ◎松島産じゃがいも	516	594	761
							24.1	27.1	33.2
							18.2	19.6	23.1
							1.7	2.3	3.0

\*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8月5日(月)です。  
預金残高の確認をお願いします。

8月平均栄養価

	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
幼稚園	485Kcal	19.9g	18.4g	1.8g
小学校	571Kcal	23.1g	20.0g	2.1g
中学校	765Kcal	30.1g	26.3g	3.3g

## 8月28日~9月8日 パリパラリンピック



### ~トリコロール給食~

7月のパリオリンピックに続いて、8月28日からは、パリパラリンピックが開幕します!それにちなんで、開会式前日の8月27日は、フランス国旗の三色を取り入れた給食が登場します。

フランスの国旗は、左から青・白・赤の三色で、三色の旗のことを“トリコロール”とも呼びます。三色は、フランス革命の時、革命軍が付けた帽章の色に由来し、青・白・赤は「自由・平等・博愛」を表すとも言われています。(諸説あり)

給食では、マカロニのクリーム煮=白、ミネストローネ=赤、サイダー風ゼリー=青で、三色旗を表現してみました♪パラリンピックでも、数多くの熱戦が楽しめるはず。様々な競技の日本チームを応援しましょう!

## 夏バテしない食生活を!

暑い日が続く、体のだるさを感じたり、食欲が落ちたりするのが「夏バテ」。夏バテ予防には、食事から栄養をしっかりとることが基本です。夏バテ予防の食生活のポイントと、食欲増進や疲労回復の工夫をお知らせします。



### 夏バテを防ぐ食生活 4つのポイント

★朝・昼・夕の3食を欠かさず食べる

特に朝ごはんは重要です。早寝・早起きの規則正しい生活を心がけましょう。

★旬の野菜や果物を食べる

強い紫外線から肌を守る“抗酸化作用”のあるビタミンや、汗で失われるミネラルを豊富に含みます。

★冷たいものをとりすぎない

胃腸が冷えて食欲が落ちる原因になります。また、甘い清涼飲料水のとりすぎにも気をつけましょう。

★おやつはダラダラ食べない

食事が食べられなくならないように、時間と量を考えましょう。

### 食欲がないときは?

香辛料や香辛・香味野菜を利用しましょう。特有の香りやピリッとした辛さで食欲を刺激してくれます。

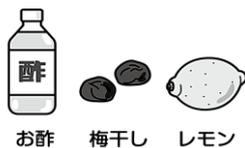


薬味たっぷりがおすすめ!



そうめん、そば、冷ややっこなど

★「クエン酸」や「酢酸」といった酸味成分も、食欲を増したり、疲れを回復したりする効果が期待できます。



お酢 梅干し レモン

### 夏の疲れを回復するには?

糖質をエネルギーに変えるために必要な「ビタミン B1」を食事に取り入れましょう。ビタミン B1は、にんにく、ねぎなどに含まれる香り成分「アリシン」と一緒にとることで、体へ吸収されやすくなります。

#### ビタミン B1 を多く含む食品例



暑い時期に大活躍の「そうめん」や「ざるそば」などの冷たい麺類。夏バテ予防には、できるだけ具だくさんにしたり、おかずと一緒に食べたりして、たんぱく質やビタミンがしっかりとれるようにするのがポイントです!



# 栄養バランスを考えた食事の選び方とは？

給食がない夏休み中は、おうちの人に食事を準備してもらうだけでなく、自分で準備したり、買って食べたり、レストラン等へ食べに行ったり、と、様々な食事のパターンが考えられます。どんな場合でも、好きなものばかりの食事にならないように、栄養バランスも意識して選ぶようにしましょう。



## ● 選び方の基本 主食・主菜・副菜（汁物を含む）の3つをそろえましょう。

**主食** (主にエネルギーのもとになる食品)  
ごはん、パン、めん類

**主菜** (主に体をつくるもとになる食品)  
肉、魚、大豆・大豆製品、卵を中心としたおかず

**副菜** (主に体の調子を整えるもとになる食品)  
野菜、きのこ、海藻、いも類を中心としたおかずや汁物

夏休み中は「カルシウム」が不足しやすくなります。毎日、コップ1杯の牛乳・乳製品や、カルシウムを多く含む食品を取り入れるなど、特に意識してとるようにしましょう。

牛乳・乳製品、果物を組み合わせると、さらに栄養バランスが整います。

**牛乳・乳製品**

**果物**



## ● コンビニで買う場合（例） 給食の組み合わせも参考にしてください。

**主食**

**主菜**

**副菜**



ハンバーガーショップやファミリーレストラン等を利用する場合も同様です。組み合わせるようにしましょう。

★ ひとつの料理で、主食・主菜・副菜が組み合わさったものもあります。何が足りないかを考え、足りないものを追加するようにしましょう。

**冷やし中華**

中華めん (主食)  
ハム・卵 (主菜)  
きゅうり・トマト (副菜)

+

⇒ 乳製品や果物を追加!

**卵サンド**

パン (主食)  
卵 (主菜)

+

⇒ 副菜を追加!

★ 市販のお弁当やおそうざい、外食には、塩分が多く含まれているものもあります。栄養成分表示も確認し、連続して食べない工夫して、とりすぎに気をつけましょう。



### 1食当たりの塩分（食塩相当量）の目安

小学生（低学年／中・高学年）	中学生
1.5g 未満 / 2g 未満	2.5g 未満



電子レンジを使った、「副菜」の簡単レシピを紹介します。

朝食に活用するなら、前日の夜に食材を切って準備しておけば時短になります。

具材は、レタス、キャベツ、もやし、トマトなど、火の通りやすいものならOK。お好みで、粉チーズをふっても良いでしょう。

自己流で、おいしくて栄養満点の組み合わせを探してみても楽しいですね♪

### 「ハムときのこの和風カレースープ」

#### ○材料(1人分)

- ハム 1枚
- たまねぎ 10g
- 好みのきのこ 40g (えのきたけ、しめじ、まいたけ など)
- めんつゆ 大さじ1
- カレー粉 小さじ1/3 (ルウではなくパウダーです)
- バター 少々
- 水 150ml

#### ○作り方

- ①ハムときのこは食べやすい大きさに、たまねぎはうす切りに切る。
- ②大きめの耐熱マグカップに、水と調味料を入れて混ぜ、①を入れる。
- ③ラップをかけて、500Wの電子レンジで3分加熱する。
- ④カップが熱くなっているので、ミトンなどを使って注意して取り出し、具とスープがなじむように混ぜたらできがり!

#### ★アレンジ食材例★

大豆やコーンの缶詰またはドライパック、かまぼこ、春雨、早ゆでマカロニ など