



4月の予定献立表



旬の食材

今月から、「脂質」と「食塩相当量」の表記を追加しました。生活習慣病予防のためにも、普段から摂取量を意識しましょう！

*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	 こんだてめい 献立名 きゅうりゅう *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) 食塩相当量(g)
8月	第1学期始業式						
9月	入園式・入学式	特別献立の内容は、下部欄外をご覧ください。					
10月	全幼	特別献立 一・小1年 二・小1年 ごはん 中華飯の具 揚げ棒ぎょうざ お祝いいちごゼリー	★牛乳 ★豚肉 いか あさり かまぼこ 鶏肉	しょうが たまねぎ たけのこ にんじん 干し椎茸 もやし はくさい チンゲンサイ キャベツ にら	◎松島産ごはん 米油 じゃがいもでん粉 大豆油 小麦粉 ゼリー	623 23.0 20.5 2.2	757 27.4 21.6 2.6
11月	全幼	特別献立 一・小1年 二・小1年 ミルクパン オムレツマトソース コーンと枝豆のソテー かぶのコンソメスープ	★牛乳 卵 ウィナー 鶏肉 ベーコン	◎松島産トマト たまねぎ とうもろこし 枝豆 セロリ にんじん かぶ	パン(★小麦粉) オリーブ油 上白糖 米油 じゃがいも	529 22.9 22.9 2.5	743 29.9 30.6 3.3
12月	全幼	特別献立 一・小1年 二・小1年 ごはん ビーンズドライカレー ポトフ ヨーグルト	★牛乳 ★豚肉 大豆 ひよこ豆 フランクフルト ヨーグルト	にんにく しょうが たまねぎ にんじん 枝豆 かぶ キャベツ	◎松島産ごはん なたね油 上白糖 じゃがいも	663 26.6 20.9 2.2	839 32.3 25 2.8
15月	一幼 五幼りす	ごはん 鶏肉のたつた揚げ 春色サラダ みそけんちん汁	★牛乳 鶏肉 厚揚げ	キャベツ にんじん とうもろこし ごぼう だいこん ねぎ	◎松島産ごはん じゃがいもでん粉 大豆油 ごま油 さといも	494 21.6 16.8 1.2	578 23.7 19.7 1.6
16月	一幼たんぽぽ 五幼りす 五小	バターロール 鶏肉と豆のトマト煮 クラムチャウダー みかんゼリー	★牛乳 鶏肉 大豆 ひよこ豆 ベーコン あさり	にんにく たまねぎ ◎松島産トマト にんじん がなしめじ とうもろこし	パン(★小麦粉) なたね油 上白糖 じゃがいも ゼリー	443 18.9 16.3 2.1	554 24.2 19.4 2.8
17月	一幼たんぽぽ 五幼りす	ごはん いわしのしょうが煮 豚肉とごぼうのみそ炒め にらたま汁	★牛乳 いわし しょうが ★豚肉 豆腐 ★卵	しょうが ごぼう にんじん さやえんどう 干し椎茸 たまねぎ えのきたけ にら	◎松島産ごはん なたね油 上白糖 じゃがいもでん粉	487 23.4 15.5 1.8	567 26.7 17.7 2.1
18月	一幼たんぽぽ 五幼りす	ソフトパン ホキフライ マカロニのケチャップ炒め ジュリアンスープ	★牛乳 ホキ ウィナー ベーコン	たまねぎ にんじん ◎松島産トマト ビーマン ★黄パプリカ だいこん キャベツ	パン(★小麦粉) パン粉 小麦粉 大豆油 なたね油 マカロニ	447 18.6 18.3 2.2	527 21.3 25.3 2.6
19月	一幼たんぽぽ 五幼りす	ごはん ポークカレー れんこんのサラダ パイナップルゼリー	★牛乳 ★豚肉 まぐろツナ	たまねぎ にんにく しょうが にんじん ◎松島産トマト れんこん きゅうり とうもろこし	◎松島産ごはん なたね油 じゃがいも ゼリー	553 16.4 14.6 1.4	657 19.5 17.5 1.9
22月	一幼たんぽぽ 五小	特別献立 五幼りす ごはん かつおメンチカツ 昆布の五目炒め 宮城県産米粉ワンタンのスープ	★牛乳 かつお 昆布 ★さつま揚げ ★豚肉	もやし にんじん 干し椎茸 枝豆 たけのこ はくさい ねぎ	◎松島産ごはん 大豆油 なたね油 上白糖 ごま油 ★米粉ワンタン	510 18.5 16.5 1.7	575 20.6 17.6 2.2
23月	特別献立 一幼たんぽぽ 五幼りす	米粉フォカッチャ 鶏肉のてり焼きソース ツナごぼうサラダ ミネストローネ (幼)お祝いゼリー (小中)型抜きいちごデザート	★牛乳 鶏肉 まぐろツナ ベーコン 大豆 (小中)いちごデザート	ごぼう きゅうり にんにく たまねぎ にんじん ◎松島産トマト	パン(★小麦粉 ★米粉) 上白糖 じゃがいもでん粉 マヨネーズ オリーブ油 じゃがいも マカロニ (幼)ゼリー	453 24.6 16.7 1.9	551 29.0 22.1 2.7
24月	一幼	特別献立 五幼りす ごはん 五目厚焼きたまご 肉じゃが キャベツと油心のみそ汁	★牛乳 卵 鶏肉 大豆 ★豚肉 豆腐	椎茸 たまねぎ にんじん グリーンピース だいこん キャベツ ねぎ	◎松島産ごはん なたね油 じゃがいも 上白糖 ★あぶらか	470 20.0 13.7 1.5	560 24.5 16.0 2.0
25月	特別献立 一幼たんぽぽ	バターロール チキンナゲット(幼小2コ、中3コ) カレークリームパスタ 野菜スープ	★牛乳 鶏肉 生クリーム ウィナー	にんにく たまねぎ マッシュルーム がなしめじ えのきたけ にんじん ◎松島産トマト キャベツ	パン(★小麦粉) 上白糖 なたね油 ペンネマカロニ じゃがいも	451 19.8 20.6 2.2	547 23.6 24.1 2.7
26月	五幼 一・小 二・小	特別献立 一幼たんぽぽ ごはん さばのみそ焼き 切り干し大根の炒り煮 豚汁	★牛乳 さば ★さつま揚げ ★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 ねぎ	◎松島産ごはん なたね油 上白糖 じゃがいも	480 21.7 14.7 1.5	571 26.5 17.2 2.1
29月	昭和の日						
30月	火	ココアパン 豆腐ハンバーグきのこソース ブロッコリーサラダ トマトとたまごのスープ	★牛乳 鶏肉 豆腐 おから ★卵	たまねぎ えのきたけ がなしめじ マッシュルーム ブロッコリー きゅうり とうもろこし ◎松島産トマト	パン(★小麦粉) なたね油 上白糖 オリーブ油 じゃがいもでん粉	435 20.1 19.1 2.1	527 23.9 22.6 2.6

*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5月開始です。
毎月、預金残高の確認をお願いします。

4月平均栄養価

	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
幼稚園	475Kcal	20.4g	16.7g	1.8g
小学校	573Kcal	24.0g	19.9g	2.3g
中学校	760Kcal	31.1g	24.5g	3.1g

新入園・新入学児 特別献立
給食に慣れるために、品数が少なくして
食べやすい献立にします。
(実施の有無は、対象学年をご確認ください。)

日(曜)	対象学年	献立名
10(水)	一・小1年 二・小1年	ココアパン 牛乳 揚げ棒ぎょうざ お祝いいちごゼリー
11(木)	一・小1年 二・小1年	ミルクパン 牛乳 オムレツマトソース りんごゼリー
12(金)	一・小1年 二・小1年	バターロール 牛乳 肉だんご(2コ) ヨーグルト

日(曜)	対象学年	献立名
22(月)	五幼りす	メロンパン 牛乳 かつおメンチカツ パイナップルゼリー
23(火)	一幼たんぽぽ 五幼りす	米粉フォカッチャ 牛乳 鶏肉のてり焼きソース お祝いゼリー
24(水)	五幼りす	ミルクパン 牛乳 五目厚焼きたまご りんごゼリー
25(木)	一幼たんぽぽ	メロンパン 牛乳 チキンナゲット(2コ) ヨーグルト
26(金)	一幼たんぽぽ	ミルクパン 牛乳 肉だんご(2コ) りんごゼリー

給食を食べる時の注意点 ～安全・安心な給食のために～

- *衛生に気をつける。**
給食当番だけでなく、全員で食事前の手洗いを徹底しましょう。清潔なハンカチの準備も忘れずに！
- *はしの持参を忘れずに。**
スプーンが必要な献立の日は、給食センターからスプーンがつかえますが、つかない日もあります。はしは、はさんで食べるだけでなく、食べやすい大きさに切るのにも役立ちます。
- *魚の骨に注意して食べる。**
骨のとり方など、魚の食べ方をご家庭でも教えていただけるとありがたいです。
- *食べやすい大きさにしてから口に入れる。**
のどに詰まらせないように、前歯でかじりとり、パンをちぎって食べる、はして小さくしてから食べる、などが自分でできると良いですね。
- *ゆっくりよくかんで食べる。**
あわてずによくかんで食べることで、安全に、食品のおいしさをしっかり味わって食べることができます。また、消化・吸収が良くなり、健康づくりにつながります。



「学校給食」は **生きた教材** です！

学校給食は、「学校給食法」に基づき実施されるもので、栄養のバランスがとれた食事を提供することにより、成長期にある子どもたちの健康の保持・増進を図るとともに、望ましい食習慣と食に関する実践力を身に付けさせることなどを目的としています。単なる食事ではなく、教育の一環に位置づけられており、たくさんの学びが詰まっています。

給食には、たくさんの学びが詰まっています……



△▼△▼△▼△▼ 献立の内容 △▼△▼△▼△▼

文部科学省で決められている学校給食摂取基準に基づいて、1日の必要量の約1/3がとれるように、さらに、不足しがちな栄養素であるカルシウム、鉄、ビタミンなどは、40~50%がとれるように献立を作成しています。

また、宮城県や松島町産の「ふるさと食材」を積極的に取り入れたり、郷土料理や行事食を提供したりすることで、地域の文化や伝統に対する理解と関心を深める献立作りに努めています。

主食 + 主菜 + 副菜 + 汁物 + 牛乳

ごはん

松島町産ひとめぼれのごはんを、大崎市にある委託工場で炊いて、直接、園・学校に届けてもらっています。時々、わかめや五目等の混ぜごはんの日もあります。

パン

名取市にある学校給食専用のパン製造工場で作られたものを届けてもらっています。国産小麦粉100%で、そのうち50%が宮城県産です。コッペパン、ココアパン、米粉パンなど、15種類ほどあります。

牛乳

宮城県産のものを提供しています。成長期に必要なカルシウムの供給源として、1本200mlのパック入りのものが毎日つきます。

【ごはんの日】
週3回 (月)(水)(金)

【パンの日】
週2回 (火)(木)

主菜

肉、魚、卵、大豆製品など、たんぱく源になるおかずです。揚げ物、焼き物、蒸し物、煮物などで提供します。

副菜

主に、野菜を多く使ったビタミン源になるおかずです。豆類や海藻類など、家庭で不足しがちな食品も積極的に取り入れるようにしています。

汁物

和風、洋風、中華風など様々な味付けて提供します。シチューやカレー、麺類の日や、野菜を多く使った中華飯の具などの日もあります。

その他

時々、季節の果物、ゼリーやヨーグルトなどのデザート類が付く日もあります。

