

令和元年度

3月の予定献立表

予定献立表等は、松島町教育委員会のホームページhttp://matsushima.ed.jpでもご覧いただけます。 松島町学校給食センター

日曜	献立名 *牛乳は、まい日つきます 「はし」は、まい日もってきください	給食休みの学校・学年	使用する主な食品			栄養価 エネルギー Kcal たんぱく質 g 脂肪 g 塩分 g	
			赤の食品 おもに血や肉になる	緑の食品 おもに体の調子を整える	黄の食品 おもに熱や力になる		
～★は宮城県内産、◎は松島産の食品です。～							
2月	ちらしずし（きざみのり） さわらの磯辺フライ 菜の花のおひた かきたま汁 ひなあられ	中学校 お祝い献立	★牛乳 のり さわら 豆腐 ★鶏卵 ほたて	にんじん だけのこ れんこん 干しいたけ なのはな もやし キャベツ えのきだけ ねぎ	◎松島産ごはん 大豆油 ごま でん粉 ひなあられ	663 842 28.3 35.0	
3火	バターロール 照焼チキン松島産トマトソ カラフルサラダ コーンポタージュ 中：お祝いデザート	中学校 お祝い献立	★牛乳 鶏肉 ベーコン 生クリーム	●松島産トマト たまねぎ ブロッコリー カリフラワー バブリカ コーン バセリ	パン 上白糖 ドレッシング バター ジャガイモ 中：いちごムース	611 912 26.9 35.3	
4水	ごはん しそひじき さんまのオレンジ煮 きんぴらごぼう 小松菜のみそ汁	松中3年は この日以降 給食は ありません	★牛乳 ひじき さんま ★豚肉 油揚げ	ごぼう にんじん きぬさや ●松島産はくさい だいこん 小松菜 ねぎ	●松島産ごはん ごま油 上白糖 ごま油 ごま油 ジャガイモ	650 831 24.6 30.4	
5木	丸パン えびカツ（タルタルソース） アスパラガスサラダ マカロニスープ		★牛乳 えびカツ フランクフルト	アスパラガス レタス キャベツ コーン きゅうり たまねぎ にんじん バセリ	パン 大豆油 タルタルソース ドレッシング 米油 ジャガイモ マカロニ	620 825 23.8 30.4	
6金	中華飯（ごはん 中華飯の具） 春巻 フルーツ杏仁ミックス	一小146	★牛乳 ★豚肉 えび いか うずら卵 かまぼこ 春巻	たまねぎ にんじん もやし ●松島産たけのこ ●松島産はくさい チキンソースみかん バインアップル	●松島産ごはん 米油 ごま油 でん粉 大豆油 杏仁豆腐 ゼリー	704 897 22.8 31.6	
9月	ごはん あおばぎょううさ（2コ） ホイコーロー ^チ チンゲンサイとたまごのスープ	松中	★牛乳 ★豚肉 豆腐 ★鶏卵 かにかま ほたて	キャベツ にんじん ねぎ ピーマン バブリカ えのきだけ チングンサイ	●松島産ごはん 米油 上白糖 ごま油 でん粉	641 27.0	
10火	ソフトパン 鮭チーズフライ（ソース） コールスロー ミネストローネ		★牛乳 鮭 チーズ ベーコン 大豆	キャベツ にんじん コーン ●松島産トマト たまねぎ	パン 大豆油 ドレッシング 米油 ジャガイモ マカロニ	631 884 23.7 32.2	
11水	松島産トマトのハヤシライス オムレツ くきわかめのサラダ 仙台いちごヨーグルト		★牛乳 鶏卵 牛肉 ★豚肉 鶏肉 くきわかめ ヨーグルト	●松島産トマト たまねぎ にんじん きゅうり コーン	●松島産ごはん 米油 じゃがいも	702 880 25.4 29.4	
12木	ミルクパン 豚肉と大豆のトマト煮 松島産かぼちゃのサラダ カレーポトフ 幼：お祝いデザート	幼稚園 お祝い献立	★牛乳 豚肉 大豆 ロースハム フランクフルト	●松島産トマト たまねぎ ●松島産かぼちゃ きゅうり にんじん かぶ キャベツ	パン 米油 上白糖 マヨネーズ ジャガイモ 幼：いちごムース	688 898 25.7 33.7	
13金	ごはん まぐろのこまみそかけ 昆布とごぼうの炒め煮 豆腐のみそ汁	全幼 五小	★牛乳 まぐろ 昆布 ★豚肉 豆腐	ごぼう 豆もやし にんじん ●松島産はくさい だいこん ねぎ	●松島産ごはん でん粉 大豆油 上白糖 ごま 米油 ジャガイモ	671 842 33.6 38.1	
16月	牛丼（ごはん 牛丼の具） ほうれんそうのこま和え 清見オレンジ チーズ	一幼 五幼 二幼 ほし	★牛乳 牛肉 チーズ	たまねぎ 干しいたけ ほうれんそう もやし にんじん 清見オレンジ	●松島産ごはん 米油 三温糖 ごま	675 837 26.1 30.9	
17火	ツイストパン タンドリーチキン ツナとキャベツのサラダ かぶのスープ 小：お祝いデザート 中：ヨーグルト	小学校 お祝い 献立	一幼 五幼 二幼 ほし	★牛乳 鶏肉 ツナ ベーコン ヨーグルト	キャベツ きゅうり バブリカ たまねぎ にんじん かぶ バセリ	パン ドレッシング 米油 ジャガイモ 小：いちごムース	663 862 27.5 37.1
18水	カレーライス ささみフライ 海藻サラダ グレープフルーツ	全幼 一小 五小1	★牛乳 ★豚肉 鶏肉 わかめ 昆布 とさかのり かにかま	たまねぎ にんじん ●松島産トマト キャベツ きゅうり コーン グレープフルーツ	●松島産ごはん 米油 じゃがいも 大豆油	708 899 28.4 37.4	
19木	ソフトパン ロングウィンナー（ケチャップ） キャベツソテー 松島産かぼちゃのポタージュ	全幼 全小	★牛乳 ウィンナー ベーコン 生クリーム	キャベツ にんじん バブリカ ●松島産かぼちゃ たまねぎ バセリ	パン 米油 バター じゃがいも	865 28.1	



「おべんとう」をつくってみよう！

中学校を卒業すると給食がなくなり、自分でお昼ご飯を用意するようになる人が多いと思います。コツをつかんで慣れれば、簡単に栄養バランスの良いお弁当が作れるようになります。今からお弁当を作る練習をしてみては！！

給食がない日や休みの日にチャレンジしてみてください！

○お弁当作りのポイント

自分に合ったサイズの
弁当箱を選ぶ
体重や身長、運動するかしないか
などによって選びますが、自分が
食べられる量を考えましょう。

〔小学5・6年生の場合〕
男子：750~850ml
女子：650~700ml

ぱい薬が入らないように
清けついに整理する
清けついに整理具で、肉・魚・卵
はしっかりと包んで、おにぎりは
ラップなどを使ってぎざります。

栄養バランスを考える
好きなおかずばかりではなく、健康
に良いかどうかも考えましょう。

〔小学5・6年生の場合〕
男子：750~850ml
女子：650~700ml

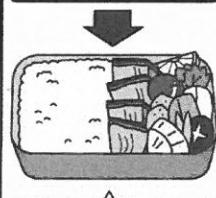
すきがないように、
ぴったりつめる
料理をよく冷ましてから、動かない
ようにすき間なくつめましょう。

お弁当に合った料理を選ぶ
時間がたっても、食べられる
しるが出ない
形がくずれない

〔小学5・6年生の場合〕
男子：750~850ml
女子：650~700ml

おいしそうに見えるように
つめる
彩りを考えて、料理の高さも
そろえ、おいしそうに見せ
ることが大切です。

主食	主菜	副菜
3	1	2



3・1・2弁当相法

料理の組み合わせを[主食3:主菜1:副菜2]の割合にすると
栄養のバランスがよくなります！

参考：3・1・2弁当相法 対象：足立区・谷保地区

WHO人食营养指針フォーラム

主食	主菜	副菜
ごはん からあげ たきこみごはん コロッケ おにぎり パン おむすび	ウインナー エビフライ カツ丁 焼き鳥 めん 野菜炒め	オムライス チキン南蛮 カレーライス カツ丼 寿司 梅干し

主食	主菜	副菜
ごはん からあげ たきこみごはん コロッケ おにぎり パン おむすび	ウインナー エビフライ カツ丁 焼き鳥 めん 野菜炒め	オムライス チキン南蛮 カレーライス カツ丼 寿司 梅干し

*都合により献立を変更する場合があります。

月平均栄養価：エネルギー たんぱく質 脂質 塩分
小学校：663Kcal 26.4g 23.0g 2.3g
中学校：867Kcal 33.0g 28.4g 3.0g

ご卒園・ご卒業 おめでとうございます



健康は毎日の食事から ～自分の健康は自分で守っていこう～

毎日を生き生きと過ごすためには、健康な体をつくることが基本です。
給食の時間や授業で学んだことを生かし、「曾べたもので体がつくられ
ていく」ことを意識して、よりよい食生活を送ってほしいと思います。



「食生活指針」で、あなたの食生活をチェック！

しょくせいかつしあん
食生活指針は、国民一人ひとりの健康増進、生活の質の向上、食料の安定供給の確保などを図ることを目的に策定されたものです。
いかこうもくさんこうじぶんしょくせいかつ
以下の10項目を参考に、自分の食生活を見直してみませんか？

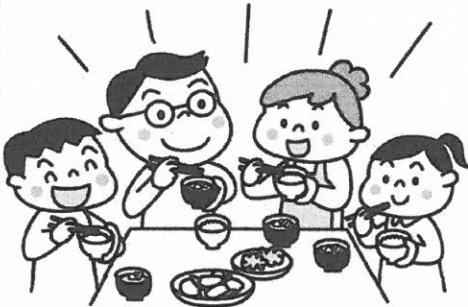


しょくせいかつしあん

食生活指針

(平成12年3月 文部省・厚生省・農林水産省決定、平成28年6月一部改正)

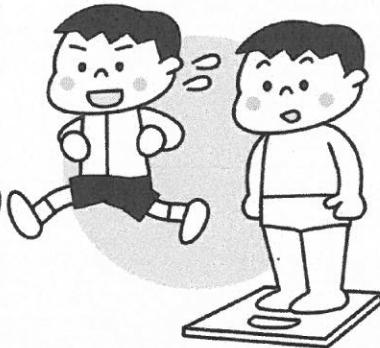
1 食事を楽しみましょう。



2 1日の食事のリズムから、健やかな生活リズムを。



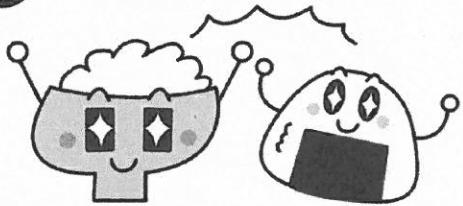
3 適度な運動とバランスのよい食事で、適正体重の維持を。



4 主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。



5 ごはんなどの穀類をしっかりと。



6 野菜・果物、牛乳・乳製品、豆類、魚なども組み合わせて。



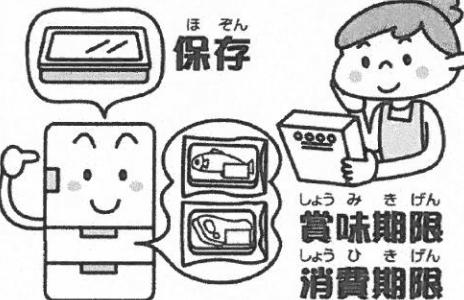
8 日本の食文化や地域の産物を活かし、郷土の味の継承を。



7 食塩は控えめに、脂肪は質と量を考えて。



9 食料資源を大切に、無駄や廃棄の少ない食生活を。



10 「食」に関する理解を深め、食生活を見直してみましょう。



【給食費について】
給食費の指定口座からの引き落としは3月5日(木)です



毎月の献立表に目を通して、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。

一 給食の放射能測定について 一
2月は不検出となっておりますのでご安心ください