

令和2年度

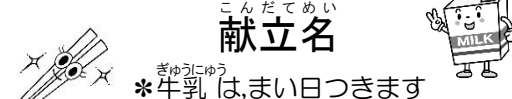
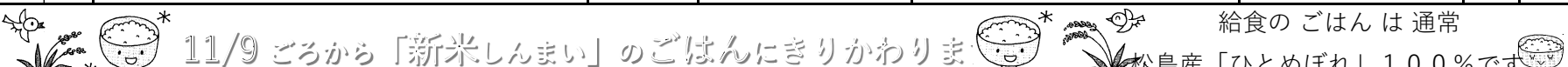


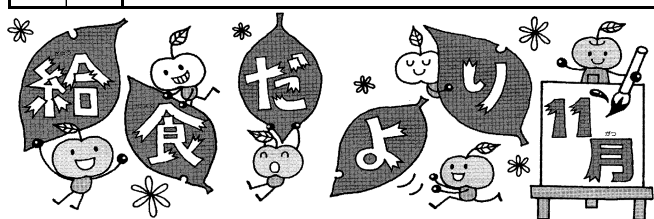
11月の予定献立表



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	給食休みの 学校・学年	献立名  *牛乳は、まい日つきます 「はしは、まい日もってきてください」	使用する主な食品			栄養価		
			〈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	エネルギー Kcal	たんぱく質 g	
			～ ★は宮城県内産、◎は松島産の食品です。～			小学校	中学校	
2 月		ビビンバ（ごはん 肉炒め ほうれんそうのナムル）わかめスープ	五小	★牛乳 ★豚肉 豆腐 わかめ	ほうれんそう 豆もやし にんじん たけのこ えのきたけ ◎松島産ねぎ	◎松島産ごはん ごま油 三温糖 ごま	602 24.5	771 30.5
 給食のごはんは通常 11/9 ごろから「新米しんまい」のごはんにきりかわりま 松島産「ひとめぼれ」100%です								
4 水		ごはん そぼろ丼の具 きゅうりとツナの和え物 だいこんと油揚げのみそ汁		★牛乳 鶏卵 ★豚肉 ★鶏肉 ツナ わかめ 油揚げ	たまねぎ にんじん グリンピース きゅうり キャベツ ◎松島産だいこん ◎松島産ねぎ	◎松島産ごはん 米油 上白糖 じゃがいも	659 29.1	845 36.1
5 木	一小4-2 五小5年	丸パン えびカツ（タルタルソース） アスパラガスサラダ 豆とマカロニのスープ		★牛乳 えびカツ 大豆 ひよこ豆 フランクフルト	アスパラガス キャベツ きゅうり パプリカ コーン たまねぎ にんじん えだ豆 パセリ	パン 大豆油 タルタルソース 米油 ドレッシング マカロニ	612 22.6	820 30.6
6 金	一四4-1	ごはん 中華飯の具 仙台あおばぎょうざ（幼小2 中3） フルーツ杏仁ミックス		★牛乳 ★豚肉 えび いか かまぼこ うずら卵	たまねぎ にんじん もやし たけのこ ◎松島産はくさい干しいたけチンゲンサイ ★ゆきな キャベツ バインアップル りんご	◎松島産ごはん 米油 ごま油 でん粉 小麦粉 杏仁豆腐 ゼリー	689 25.2	861 30.1
9 月		ごはん ぶりの揚げ煮 五目豆 わかめと豆腐のみそ汁		★牛乳 ぶり 大豆 ★鶏肉 豆腐 わかめ	ごぼう にんじん 干しいたけ いんげん ◎松島産だいこん ◎松島産ねぎ	◎松島産ごはん でん粉 大豆油 上白糖 米油 三温糖	685 31.2	875 38.5
10 火	二小6年	ソフトパン チリコンカン キャベツとベーコンのスープ みかん		★牛乳 ★豚肉 大豆 ベーコン	◎松島産トマト たまねぎ にんじん キャベツ パセリ みかん	パン 米油 上白糖 じゃがいも	602 24.2	819 31.7
11 水	二小6年	ごはん チキンみそカツ 小松菜のおひたし けんちん汁		★牛乳 鶏肉 厚揚げ	小松菜 もやし にんじん ごぼう ◎松島産だいこん ◎松島産ねぎ	◎松島産ごはん 大豆油 ごま油 さといも	600 22.9	762 27.4
12 木	松中2年	バターロール ベーコンエッグ エリンギとペンネのカレーソテー ミートボールスープ		★牛乳 鶏卵 ベーコン 生クリーム 鶏肉 豚肉	エリンギ たまねぎ パプリカ パセリ にんじん ◎松島産はくさい	パン 米油 ペンネ じゃがいも	630 24.1	852 30.3
13 金	二小4年	ごはん ピンズカレー 海藻サラダ ヨーグルト		★牛乳 ★豚肉 大豆 わかめ 昆布 とさかのり ヨーグルト	たまねぎ にんじん ◎松島産トマト えだ豆 キャベツ きゅうり コーン	◎松島産ごはん 米油 じゃがいも	694 22.7	873 27.1
16 月		ごはん 宮城県産黒毛和牛のすきやき風煮 ブロッコリーのおかか和え りんご		★牛乳 ★牛肉 焼き豆腐 かつおぶし	◎松島産はくさい ◎松島産ねぎ えのきたけ 干しいたけ ブロッコリー パプリカ りんご	◎松島産ごはん 米油 上白糖	628 29.4	796 36.8
17 火	一四6年 五小2,6年	食パン スライスチーズ 豚肉の松島産トマト煮 松島産かぼちゃのサラダ キャベツとフランクフルトのスープ		★牛乳 チーズ ★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 キャベツ	パン 米油 上白糖 マヨネーズ	661 27.9	882 35.7
18 水	一四6年	ごはん 油麩丼の具 ほうれんそうのおひたし 松島産はくさいとねぎの和風カレースープ		★牛乳 ★鶏卵 ★豚肉 かつおぶし	◎松島産ねぎ たまねぎ 干しいたけ きぬさや ほうれんそう もやし にんじん ◎松島産はくさい	◎松島産ごはん 上白糖 ★油麩 米油	600 23.1	771 28.4
19 木	二小	ミルクパン 赤魚の香味焼き 松島産はくさいのサラダ ポタージュミネストラ		★牛乳 赤魚 ベーコン 生クリーム	◎松島産はくさい きゅうり コーン にんじん たまねぎ ◎松島産トマト パセリ	パン ドレッシング バター じゃがいも マカロニ	632 24.6	869 30.3
20 金	二小6年	宮城県産まいたけごはん ささかまの磯辺揚げ 松島産たけのこのごま油炒め えのきたけのみそ汁		★牛乳 ★ささかま あおさ ★豚肉 油揚げ	★まいたけごぼうにんじん◎松島産たけのこ エリンギいんげんパプリカ◎松島産だいこん ◎松島産はくさいえのきたけ◎松島産ねぎ	◎松島産ごはん 小麦粉 大豆油 ごま油 上白糖 はるさめ ごま	606 22.3	777 27.6
24 火		米粉パン チーズはんぺんフライ ブロッコリーとツナのサラダ ポトフ ぶどうゼリー		★牛乳 チーズ はんぺん ツナ フランクフルト	ブロッコリー きゅうり たまねぎ にんじん キャベツ かぶ	パン 大豆油 ドレッシング じゃがいも ゼリー	608 23.3	754 28.0
25 水		ごはん さといもコロケ キャベツと厚揚げのみそ炒め えびボールスープ		★牛乳 ★豚肉 厚揚げ えび たら	キャベツ 切干しだいこん えだ豆 にんじん たけのこ もやし チンゲンサイ	◎松島産ごはん さといも 大豆油 米油 上白糖 はるさめ	665 26.7	849 33.3
26 木		ツイストパン タンドリーチキン さつまいものサラダ トマトとたまごのスープ		★牛乳 鶏肉 ヨーグルト ロースハム ★鶏卵	きゅうり たまねぎ ◎松島産トマト パセリ	パン さつまいも マヨネーズ でん粉	605 28.0	828 35.8
27 金	五小	ごはん まぐろのごまみそかけ ひじきと豆もやしの炒め煮 すいとん汁		★牛乳 まぐろ ひじき ★さつま揚げ ★鶏肉 油揚げ	豆もやし にんじん きぬさや ◎松島産だいこん ごぼう 干しいたけ ◎松島産ねぎ	◎松島産ごはん でん粉 大豆油 上白糖 ごま 米油 小麦粉	703 33.1	889 38.5
30 月		ごはん いか天ぷら 昆布とごぼうの炒め煮 小松菜のみそ汁		★牛乳 いか 昆布 ★豚肉 油揚げ	ごぼう 豆もやし にんじん 小松菜 ◎松島産だいこん ◎松島産ねぎ	◎松島産ごはん 大豆油 上白糖 米油 じゃがいも	711 25.0	878 29.4



11月は『感謝（かんしゃ）』の月

*都合により献立を変更する場合があります。

11月23日は勤労感謝の日です。食卓を支えてくれる

すべての人たちに感謝しましょう。そして何より、働くエネルギーを与えてくれる

『食べ物』に、そしてその『食べ物』を育ててくれる自然に感謝しましょう。



●●●●● 感謝の気持ちを込めて『いただきます』『ごちそうさま』 ●●●●●

『いただきます』には、食べ物の『命』をいただくという意味
があります。食べ物は、私たちの食料となる前はそれぞれ
命をもった動物や植物でした。食べ物を無駄にすることは、
その命を粗末にすることになります。命や自然の恵みを粗
末にしません という心が込められています。

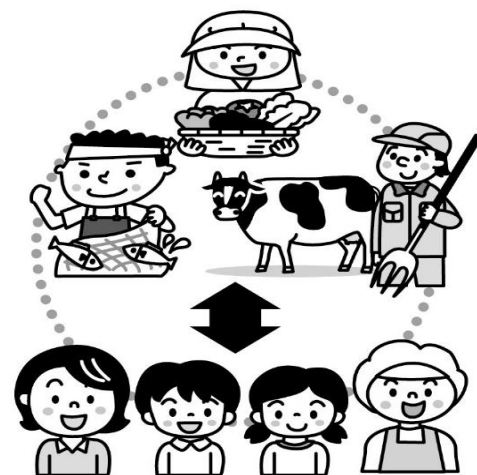


『ごちそうさま』の『馳走』は、「走り回る」という意味です。私たちが
食事をとることができるように、文字どおり「走り回って」くださった
さまざまな人たちの労をねぎらう意味があります。



ぞん ち さん ち しょう ご存じですか？「地産地消」

ち さん ち しょう ち いき せいさん のうりんすいさんぶつ ち いき しょうひ
地産地消とは、「地域で生産された農林水産物を地域で消費する」
とく しょうりょうじきゅうりつ こうじょうくわ しんせん あんぜん しょうざい て い
取り組みです。食料自給率の向上に加え、新鮮で安全な食材を手に入
れることができる、輸送にかかるコストを減らし環境にも優しいなど、
よいことがたくさんあります。学校給食では、下記のような教育的効
か きたい せつきよくてき じ ば さんぶつ かつよう と く
果も期待されることから、積極的に地場産物の活用に取り組んでいま
す。ご家庭でも「地産地消」を意識して、食材を選んでみてはいかがでしょうか
でしようか？



がっ こう きゅうしよく 学校給食に 地場産物を 活用すると… じ ば さん ぶつ 地場産物	ち いき し ぜん しょうぶん か 地域の自然、食文化、 産業などへの理解が 深まる
しょうりょう せいさん りゅうつう 食料の生産、流通などに 関わる人びとの努力を より身近に理解するこ とができる	せいさん しゃ せいさん か てい 生産者や生産過程など を理解し、食べ物への 感謝の気持ちを抱く ことができる かん しゃ 感謝
かお み はなし 「顔が見え、話ができる」 生産者などにより生産 された、新鮮で安全な 食材を確保することが できる	りゅうつう 流通にかかるエネルギー や経費の節減、包装の 簡素化など、環境保護に 貢献することが できる
せいさん しゃ ち いき かた 生産者など、地域の方の 学校教育に対する 理解が深まり、連携・ 協力関係を築く ことができる	に ほん せ かい と ま しょうりょう 日本や世界を取り巻く食料 の状況や、食料自給率に 関する知識や理解を 深め、学習意欲を向上 させることができる

11月1日～11月30日は
『すくすくみやぎっ子 みやぎのふるさと食材月間』
～ 地元の食材をとおして地域との結びつきを学ぼう ～
宮城県では、多彩な農林水産物をはじめ 食料加工品が豊富に生産されています。
地域の産業や食文化について関心をもつきっかけになるよう、学校給食では地元で
生産された食材をできるだけ取り入れるようにしています。