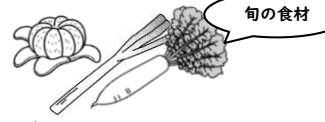




# 12月の予定献立表



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	献立名 *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)		
			~ ★は宮城県産、◎は松島産の食品です。 ~			幼稚園	小学校	中学校
2月	一小5の2	ごはん 大豆ミートのマーボーどうふ ちくわのいそべ天がら キャベツの梅あえ	★牛乳 ★豚肉 大豆 豆腐 ちくわ あおさ	しょうが にんにく ◎松島産ねぎ にんじん たけのこ 干し椎茸 にら きゅうり キャベツ	◎松島産ごはん なたね油 上白糖 じゃがいもでん粉 ごま油 大豆油 小麦粉	536 21.7 18.9 2.1	623 25.9 21.3 2.8	820 33.0 26.4 3.6
3火		ミルクパン カレーうどん くわわかめのサラダ ヨーグルト	★牛乳 ★豚肉 ★なると くわわかめ まぐろツナ ヨーグルト	たまねぎ たけのこ にんじん 干し椎茸 ◎松島産ねぎ きゅうり とうもろこし	パン(★小麦粉) なたね油 うどん	459 18.9 17.4 1.7	564 22.8 20.6 2.3	776 29.0 27.6 3.4
4水	下に説明があります♪	松中1年生生案献立 第2弾(1組) 「洋風給食メニュー!!!」 チキンライス オムレツ(パックケチャップ) ポテトサラダ チキンヌードルスープ	★牛乳 鶏肉 卵 ハム	とうもろこし にんじん きゅうり にんにく たまねぎ ぶなしめじ キャベツ	◎松島産ごはん じゃがいも ごまドレッシング ノエグ マネーズタイプ なたね油 マカロニ	541 18.7 19.3 2.9	630 21.4 22.2 3.5	812 26.4 26.8 4.1
5木	一小5の1	バターロールパン わかさぎフリッター(幼小2本・中3本) キャベツとウインナーのカレーソテー パンブキンシチュー	★牛乳 わかさぎ ウインナー 鶏肉 生クリーム	にんじん キャベツ ピーマン たまねぎ かぼちゃ ◎松島産かぼちゃペースト	パン(★小麦粉) 大豆油 小麦粉 なたね油 じゃがいも	485 18.6 23.1 1.8	583 21.8 26.2 2.1	821 29.4 35.1 3.1
6金		ごはん 豚すき焼き煮 五目きんぴら りんごゼリー (中のみ)厚焼きたまご	★牛乳 ★豚肉 豆腐 ★さつま揚げ (中のみ)卵	干し椎茸 えのきたけ にんじん ◎松島産はくさい ◎松島産ねぎ ごぼう れんこん 枝豆	◎松島産ごはん なたね油 上白糖 ごま油 ごま ゼリー	475 17.9 13.0 1.6	560 21.6 15.3 1.9	758 29.7 20.3 2.9
9月	全幼	ごはん 春巻き 切り干しだいこんのキムチ炒め 中華風コーンたまごスープ	★牛乳 豚肉 ★豚肉 鶏肉 ★卵	キャベツ にんじん はくさいキムチ 切り干しだいこん たらこ たまねぎ たけのこ えのきたけ とうもろこし チンゲンサイ	◎松島産ごはん 大豆油 小麦粉 なたね油 ごま油 じゃがいもでん粉	560 19.5 22.2 2.0	631 23.0 24.1 2.3	818 28.7 29.8 2.9
10火	五幼	横割り丸パン スラッビー・ジョー ポトフ フルーツのヨーグルトあえ	★牛乳 ★豚肉 フランクフルト ★ヨーグルト 生クリーム	にんにく たまねぎ にんじん ◎松島産トマト ◎松島産だいこん キャベツ 黄桃 白桃 みかん バイオアップル	パン(★小麦粉) なたね油 上白糖 じゃがいも	422 17.2 16.1 1.5	528 21.1 19.8 2.0	728 27.7 24.8 2.8
11水	五幼	ごはん いわしのみぞれ煮 はくさいとあぶらふの煮びたし さつま汁	★牛乳 いわし ★豚肉 豆腐	だいこん 干し椎茸 えのきたけ にんじん もやし ◎松島産はくさい ごぼう ◎松島産だいこん ◎松島産ねぎ	◎松島産ごはん 上白糖 ★あぶらふ なたね油 さつま汁	483 20.4 13.2 1.6	552 22.8 14.5 1.9	713 28.1 16.5 2.4
12木	二小5年	ソフトパン バーベキューチキン マカロニのクリーム煮 野菜スープ	★牛乳 鶏肉 ウインナー 生クリーム	にんにく しょうが たまねぎ りんご ぶなしめじ マッシュルーム にんじん ◎松島産トマト キャベツ	パン(★小麦粉) なたね油 上白糖 マカロニ じゃがいも	422 23.7 16.1 1.9	513 26.8 28.4 2.2	705 34.1 22.8 3.1
13金		ごはん ポークカレー 海そうサラダ みかん	★牛乳 ★豚肉 ★わかめ 茎わかめ とさかのり	たまねぎ にんにく しょうが にんじん ◎松島産トマト キャベツ きゅうり とうもろこし みかん	◎松島産ごはん なたね油 じゃがいも	516 13.7 1.4	611 18.9 1.8	768 23.5 2.5
16月		ごはん 八宝菜 お魚ナゲット(幼小2コ・中3コ) 春雨サラダ	★牛乳 ★豚肉 うずら卵 あじ・たらすり身 魚肉ソーセージ	しょうが たけのこ たまねぎ にんじん 干し椎茸 もやし ◎松島産はくさい チンゲンサイ きゅうり きくらげ	◎松島産ごはん なたね油 上白糖 じゃがいもでん粉 ごま油 大豆油 緑豆ほろさめ	571 20.9 22.3 1.8	662 23.6 25.6 2.2	832 27.7 29.8 3.0
17火	五幼 五小すぎのこ	背割りコッパパン ロングウインナー ジャーマンポテト 野菜たまごスープ	★牛乳 ウインナー ベーコン ★卵	たまねぎ えのきたけ にんじん もやし キャベツ チンゲンサイ	パン(★小麦粉) 上白糖 なたね油 じゃがいも じゃがいもでん粉	432 19.8 21.3 2.1	510 23.1 23.4 2.6	704 30.6 29.6 3.6
18水	一幼	ごはん 焼きさばのごまだれかけ 昆布の炒り煮 みそワタンスープ	★牛乳 さば ★さつま揚げ 昆布 ★豚肉	もやし にんじん 枝豆 にんにく たけのこ とうもろこし キャベツ ◎松島産ねぎ	◎松島産ごはん 上白糖 ごま なたね油 ワタタン	512 23.3 17.6 1.8	593 26.2 18.5 2.6	761 31.9 21.6 3.2
19木		米粉パン 星のコロッケ ブロッコリーサラダ ミネストローネ セレクトデザート	★牛乳 鶏肉 豚肉 ベーコン 大豆	カリフラワー ブロッコリー にんじん にんにく たまねぎ ◎松島産トマト	パン(★小麦粉 ★米粉) じゃがいも パン粉 大豆油 なたね油 マカロニ デザート	下記参照		
20金		ごはん とりたまごぼろ みそけんちん汁 冬至かぼちゃ	★牛乳 鶏肉 卵 豆腐 あずき	しょうが たまねぎ にんじん グリーンピース ごぼう ◎松島産だいこん ◎松島産ねぎ かぼちゃ	◎松島産ごはん なたね油 上白糖 ごま油 さといも	501 21.2 14.8 1.6	604 26.5 17.8 1.9	778 32.9 21.0 2.5
23月	第2学期終業式							

\*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12月5日(木)です。  
預金残高の確認をお願いします。

12月平均栄養価(純生クリームロールを選んだ場合)

	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
幼稚園:	493Kcal	19.8g	18.0g	1.8g
小学校:	586Kcal	23.2g	20.8g	2.3g
中学校:	776Kcal	29.5g	25.6g	3.1g

松島中1年生家庭科「お昼の献立を考えよう」  
12月に登場する献立は・・・  
洋風給食メニュー!!!

【工夫点】  
・子供にも人気のオムライス  
を表現するために、チキンライス  
とオムレツにした。  
・余分な油を使わないために  
ポテトサラダのマヨネーズの  
量を減らした。

【献立を立てた感想】  
・栄養バランスを考えながら立てる  
のは大変だった。  
・普段出る給食とは少し違っても、  
バランスが良い献立を立てられた。

栄養教諭よりひとこと  
「制限のある給食の献立で、うまくオムライスを表現してくれました。みんなの健康を  
考えて油の使用量を減らした工夫も良いですね。給食では、マヨネーズとクリーミー  
ドレッシングを混ぜて使い、油を減らしました。中学生だけでなく、幼稚園児や小学生  
にもおいしく、楽しく食べて欲しいという思いが込められた献立です！」

お楽しみ♪  
「セレクトデザート」

10月に希望調査をしていた「セレクトデザート」が、  
12月19日に登場します！その日が待ち遠しく、とても楽し  
みにしている人が多いのではないのでしょうか。  
2学期、そして、令和6年がまもなく終わります。思い出話  
などをしながら、みんなでマナーを守って食べ、楽しい給  
食時間を過ごして欲しいと思います！

献立の採用には至りませんでした。クリスマスメ  
ニューをテーマに考えてくれた班がありました。19日の献  
立は、「食材の形を工夫して、クリスマス感アップ！」というそ  
の班のアイデアを一部取り入れさせてもらいました。ミネス  
トローネに入っている食材の形に注目してみましょう♪

	幼稚園	小学校	中学校
【純生クリームロール】 を選んだ場合の栄養価	540 18.5 25.9 1.7	621 21.6 27.9 2.3	841 29.4 34.2 3.2
【米粉と豆乳の チョコレートケーキ】 を選んだ場合の栄養価	492 19.8 17.9 1.8	585 23.2 20.6 2.3	775 29.5 25.5 3.1
【いちごゼリー】 を選んだ場合の栄養価	488 19.7 17.5 1.8	581 23.1 20.3 2.3	771 29.4 25.2 3.1

セレクトデザート人気ランキング

- ① 米粉と豆乳のチョコレートケーキ 431人
- ② 純生クリームロール 328人
- ③ いちごゼリー 139人



### その1 (12月10日) 「スラッピー・ジョー」

アメリカ生まれのサンドウィッチの一種で、“なまけものジョー”という意味の名前です。(スロッピー・ジョーと発音されることもある。)バーガーパンに、ミートソースのような具をはさんで食べる料理で、アメリカでは、子供の好きな料理の上位に入るくらい人気があるそうです!



挽肉の他、たまねぎやにんじんのみじん切りを炒めて作ります。食べるときに、ポロポロこぼしやすいことから、「なまけもの⇒だらしない」という意味の名前がついたと言われています。できるだけこぼさないように気をつけて食べましょう!

### その2 (12月20日) 「冬至かぼちゃ」

1年で最も昼が短く、夜が長くなる日が“冬至(とうじ)”です。(今年は12月21日)

昔からこの日は、ゆず湯に入って身を清め、かぼちゃやあずきを食べて邪気を払い、無病息災を祈る風習があります。

かぼちゃとあずきを甘く煮たもの。“いとこ煮”と呼ぶ地域もあります。



ゆずの香りは、心を落ち着かせ、リラックス効果があるとされています。

## 食育通信

7月から11月の間に、給食センターの栄養教諭が幼稚園と小・中学校を訪問し、食に関する指導を行いました。今回は、先月紹介しきれなかった2校分の、指導の内容など紹介します。(各学校のホームページでも、指導の様子の写真を紹介していただいています。合わせてご覧ください。)

### 第二小 (9月12日)

#### 1年生「給食のみみつを知ろう!」

ざるそばだけの昼食と給食を比べて、どうして給食を食べると元気になるのか、を考えました。前日の給食に使われていた食べ物を3つの仲間に分けてみて、給食にはいろいろな食べ物が使われているから元気になることを理解しました。

#### 3年生「野菜パワーを生かして健康になろう!」

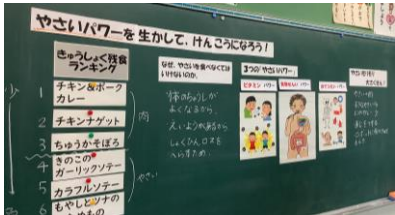
給食の残食で多く残る“野菜”について、「ビタミンパワー」「食物繊維パワー」「お手伝いパワー」の3つの大切な働きがあることを学び、苦手な食べ物を何とかして食べる工夫を考えました。

#### 6年生「より良い献立の立て方をおぼえよう」

1食分の献立を考える時のポイントについて学びました。「栄養のバランスに気をつける」「主食・主菜・副菜・汁物をそろえる」「食べる人のことを思い浮かべる」という3つのポイントをふまえながら実際に献立を考えてみました。



【1年生】  
給食を3つの仲間に分けてみたら、緑の仲間の野菜が、特にたくさん使われていたことに気がついていました。



【3年生】  
苦手な食べ物を食べる工夫として、「ぎょうざに野菜をいっぱい入れる」「小さく切る」「カレー味にする」などのアイデアが出ました。



【6年生】  
「これからは栄養バランスに気をつけたい」「食べる人のことを思い浮かべて考えるのが難しかった」「給食は自分たちのことを思っで作られていると改めて思った」などの感想がありました。

### 第一小 (11月5日)

#### 3年生学活および全校放送「バランス良く食べよう!」

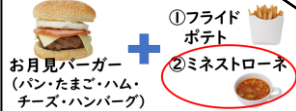
3年生2学級合同で、バランスの良い食事について、赤、緑、黄の3つの仲間の食べ物の仲間分けや働きと関連付けて学びました。また、給食時間の放送では、栄養教諭から全校児童に向けて、「かぜに負けない丈夫な体をつくるには、どうしたらよいか」についてのお話しをしました。



「バランス」とは  
じょうぶな きんにく や  
ほね や は をつくる  
かぜを よぼうし、  
体のちようし をとどめる  
のう や 体 をうごかす  
エネルギー のもとになる

できるだけバランスの良い食事になるように、「給食だけでなく家での食事でも、苦手な食べ物は、少しずつでも良いので食べるようにしましょう。」とお話ししました。

#### どれをえらぶと バランスがよくなるかな?



よりバランスの良い組み合わせになるのはどちらかを、クイズ形式で学びました。不足している仲間が何かを考え、その仲間の食べ物を組み合わせると良いことを理解していました。

### 番外編

#### 認定こども園松島めぶきの森 (10月1日)

#### 高城保育所 (10月3日)

#### 年長児対象 わんぱく教室 (食育および歯科保健指導)

給食センターからの配送施設ではないですが、来年度小学校に入学予定の年長児対象の食育および歯科保健指導を見学させていただきました。松島町保健福祉センター栄養士と歯科衛生士からの、食べ物や歯に関するお話しを聞き、食育についての情報を共有する良い機会となりました。