



11月の予定献立表



*給食なしの学校・学年は、変更になる場合があります。
学校から発行されるおたより等で確認してください。

✂✂✂ 『はし』は、まい日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 ぎゅうにゅう *牛乳は、まい日つきます	使用する主な食品			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)		
				～ ★は宮城県産、◎は松島産の食品です。～			幼稚園	小学校	中学校
1	水	全小	ごはん ぶりの照り焼き だいこんのそぼろ煮 じゃがいものみそ汁	★牛乳 ★豚肉 油揚げ 豆腐	しょうが にんじん だいこん グリーンピース たまねぎ えのきたけ ◎松島産ねぎ	◎松島産ごはん 米油 上白糖 じゃがいもでん粉 じゃがいも	506 24.4	781 37.8	
2	木	五小すぎのこ	ソフトパン コーンフライ ベンネポロネーゼ キャベツとフランクフルトのスープ	★牛乳 ★豚肉 フランクフルト	とうもろこし にんにく たまねぎ セロリ にんじん ◎松島産トマト キャベツ	パン(★小麦粉) 大豆油 小麦粉 パン粉 米油 上白糖 ベンネマカロニ じゃがいも	485 18.4	600 22.3	835 29.4
3	金	文化の日							
6	月	一幼 五小6年	ごはん 中華飯の具 わかめとちくわのあえもの 青りんごゼリー	★牛乳 ★豚肉 いか うずら卵 わかめ ★ちくわ	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 きゅうり	◎松島産ごはん 米油 じゃがいもでん粉 ごま油 セリー	472 18.7	555 23.2	708 28.4
7	火		米粉フオカッチャ ショウロンボウ(幼小1コ、中2コ) ソースやきそば 中華風コーンたまごスープ	★牛乳 鶏肉 ★豚肉 ベーコン ★卵	たけのこ しょうが たまねぎ にんじん もやし キャベツ ビーマン えのきたけ とうもろこし ◎松島産ねぎ	パン(★小麦粉 ★米粉) 小麦粉 米油 中華めん じゃがいもでん粉	443 20.7	550 26.0	781 35.8
8	水	一幼さくら 五幼	ごはん たこメンチカツ くさわかめのきんぴら みそ野菜スープ	★牛乳 たらすり身 たこ ★さつま揚げ くさわかめ ★豚肉	キャベツ たけのこ にんじん にんにく たまねぎ もやし とうもろこし ◎松島産ねぎ	◎松島産ごはん 大豆油 パン粉 米油 上白糖 ごま じゃがいも	486 19.8	567 22.1	730 27.0
9	木	松中2年・すばる	食パン 大豆ミートソースサンドの具 グリーンサラダ クラムチャウダー	★牛乳 ★豚肉 大豆 ベーコン あさり	にんにく たまねぎ トマト グリンピース プロックリー キャベツ きゅうり にんじん マッシュルーム とうもろこし	パン(★小麦粉) 米油 上白糖 パン粉 じゃがいも	426 20.0	544 25.6	743 33.4
10	金	全幼 二小5年 松中2年・すばる	ごはん あじの醤油こうじ焼き 肉じゃが はくさいのみそ汁	★牛乳 あじ ★豚肉 油揚げ 豆腐	たまねぎ にんじん グリンピース だいこん はくさい ◎松島産ねぎ	◎松島産ごはん 米油 じゃがいも 上白糖	562 28.3	720 34.9	
13	月	五小	地場産物活用週間 ごはん ささかまぼこのあみみそかけ 宮城県産大豆の磯煮 油ふ入りはっと汁 米粉パン 松島産トマトのポークチャップ風 宮城県産米粉ワンタンのスープ りんご ごはん 宮城県産いわし入りハンバーグ 松島産キャベツのオイスターソース炒め 宮城県産たまごのスープ ソフトパン チキンナゲット(幼小2コ、中3コ) きこのカレーソーテー 松島産はくさいのシチュー ごはん 気仙沼産もうかざめのねぎソース 松島産キャベツの梅あえ 豚汁	★牛乳 ★ささかまぼこ 鶏肉 ひじき ★大豆 ★さつま揚げ	ごぼう にんじん だいこん 干し椎茸 ◎松島産ねぎ	◎松島産ごはん 上白糖 米油 小麦粉 ★油ふ	471 21.7	559 25.9	720 32.6
14	火	五小		★牛乳 ★豚肉 ★大豆 鶏肉	にんにく たまねぎ ◎松島産トマト メンマ 干し椎茸 にんじん もやし はくさい ◎松島産ねぎ りんご	パン(★小麦粉 ★米粉) 米油 上白糖 ★米粉ワンタン	428 20.2	531 25.3	728 33.7
15	水	二小		★牛乳 ★いわし ★豚肉 豆腐 ★卵	にんにく ぶなしめじ にんじん ◎松島産キャベツ 枝豆 たまねぎ えのきたけ 干し椎茸 ◎松島産ねぎ	◎松島産ごはん 上白糖 じゃがいもでん粉 米油	475 22.1	552 25.6	717 32.5
16	木	一小4の2		★牛乳 鶏肉 ベーコン 生クリーム	ぶなしめじ えのきたけ マッシュルーム たまねぎ にんじん だいこん とうもろこし ◎松島産ねぎ ◎松島産はくさい	パン(★小麦粉) 上白糖 米油 マカロニ じゃがいも	437 19.9	533 23.7	748 31.9
17	金			★牛乳 ★もうかざめ ★豚肉 豆腐	◎松島産ねぎ ◎松島産キャベツ きゅうり ごぼう にんじん だいこん ◎松島産はくさい	◎松島産ごはん 大豆油 米油 上白糖 じゃがいも	463 20.2	544 23.0	700 28.2
20	月	一小5の1	ごはん [幼小]揚げぎょうざ(2コ) [中]中華ラビオリ あさりとほるさめの炒め物 小松菜のみそ汁	★牛乳 鶏肉 豚肉 あさり 厚揚げ	にんじん ◎松島産キャベツ ピーマン もやし ◎松島産ねぎ 小松菜	◎松島産ごはん 大豆油 小麦粉 米油 上白糖 ほるさめ じゃがいも	506 19.4	583 22.5	767 28.3
21	火		ミルクパン オムレツきのソース プロックリーサラダ ポトフ	★牛乳 卵 ウインナー	たまねぎ えのきたけ マッシュルーム プロックリー きゅうり とうもろこし にんじん だいこん ◎松島産キャベツ	パン(★小麦粉) 米油 上白糖 じゃがいも	407 16.4	520 20.2	742 26.8
22	水		ごはん チキン&ポークカレー 松島産はくさいのサラダ ヨーグルト	★牛乳 ★豚肉 鶏肉 ヨーグルト	たまねぎ にんにく しょうが にんじん ◎松島産トマト ◎松島産はくさい とうもろこし	◎松島産ごはん 米油 じゃがいも	513 18.2	605 20.8	761 25.5
23	木	勤労感謝の日							
24	金	一小 五小	ごはん いわしの梅煮 昆布の炒め煮 3種だし(かつお・さば・にぼし)のみそ汁	★牛乳 いわし 鶏肉 昆布 豆腐	梅 もやし にんじん 枝豆 ごぼう だいこん ◎松島産ねぎ	◎松島産ごはん 米油 上白糖 さつまいも	491 24.1	567 27.6	729 33.8
27	月	一小5の2	ごはん マーボー豆腐 れんごんのサラダ みかん	★牛乳 ★豚肉 鶏肉 豆腐 まぐろツナ	しょうが にんにく ◎松島産ねぎ たけのこ 干し椎茸 にんじん たら れんこん きゅうり とうもろこし みかん	◎松島産ごはん 米油 上白糖 ごま油 じゃがいもでん粉	516 21.1	617 26.1	782 32.3
28	火		減塩パン みそラーメン おさかなナゲット(幼小2コ、中3コ) わかめとツナのサラダ	★牛乳 ★豚肉 えそすり身 わかめ まぐろツナ	にんにく にんじん もやし とうもろこし メンマ ◎松島産ねぎ たまねぎ ◎松島産キャベツ きゅうり	パン(★小麦粉) 米油 中華めん	419 19.2	508 22.7	710 30.0
29	水	二小 五小すぎのこ 松中すばる	ごはん さばのカレー揚げ ビーフソテー きのことたまごの中華スープ	★牛乳 さば ★豚肉 鶏肉 ★卵	干し椎茸 にんじん もやし ビーマン ◎松島産キャベツ しょうが たまねぎ えのきたけ ぶなしめじ なめこ チンゲンサイ	◎松島産ごはん 小麦粉 じゃがいもでん粉 大豆油 米油 ビーフン ごま油	584 16.6	674 19.7	862 23.9
30	木		丸パン ハンバーグ照り焼きソース マカロニのクリーム煮 スコッチブロス	★牛乳 鶏肉 豚肉 生クリーム ベーコン	たまねぎ マッシュルーム だいこん にんじん セロリ ◎松島産トマト	パン(★小麦粉) 上白糖 じゃがいもでん粉 米油 マカロニ じゃがいも ★大麦	435 20.5	524 24.2	716 31.4

*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11月6日(月)です。
預金残高の確認をお願いします。

11月平均栄養価			
エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
幼稚園:472Kcal	20.1g	15.8g	1.9g
小学校:561Kcal	23.9g	17.9g	2.5g
中学校:749Kcal	30.9g	22.5g	3.4g



11月13日~17日は、
「地場産物活用週間」です。

この1週間は、松島町産の食材の他、宮城県の特産品を使った郷土料理などが登場します。「食材王国みやぎ」と言われるほど、海の幸、山の幸等に恵まれている宮城県の食材を給食にたくさん使いますよ！この機会に、おいしいふるさとの味をよく知り、よく味わいましょう！



和食の魅力とは？

日本の秋は“実り”の季節であり、自然に感謝し、来年の五穀豊穡を祈る祭りなどの行事が全国各地で行われる季節です。日本の食文化にとって重要な季節である秋に、日本人の伝統的な食文化について見直し、和食文化を守り、伝えていくことの大切さについて考える日として、一般社団法人和食文化国民会議により「和食の日」が制定されました。

「和食：日本人の伝統的な食文化」が、ユネスコ無形文化遺産に登録されてから、今年で10周年を迎えます。日本には春夏秋冬の四季があり、地域によって異なる気候風土のもとに、様々な食文化が育まれてきました。「和食」とは、料理のことだけではなく、「自然の尊重」という精神に基づいて育まれてきた食に関する社会的慣習も意味し、右のような特徴があります。

和食の4つの特徴

1 多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重 	2 健康的な食生活を支える栄養バランス
3 自然の美しさや季節の移ろいの表現 	4 正月などの年中行事との密接な関わり

一汁三菜で、栄養バランスが良い！



和食の基本は、ごはんを主食とした一汁三菜（主食・主菜・副菜2品・汁もの）です。主食のごはんからはエネルギー源となる炭水化物、主菜の魚、肉、大豆製品などからは筋肉や血液の材料となるたんぱく質、副菜や汁ものの野菜類、海藻類からは、体の調子を整えるビタミン、ミネラルがとれます。様々な食品を組み合わせることで、一食で五大栄養素が補えるので、理想的なバランスの良い食事になります。

また、発酵食品であるみそやしょうゆ、納豆や漬物を取り入れることで、より健康的な内容になるのも特徴の一つです。

日本人が発見した！第5の味覚「うま味」

古くから、あま味、酸味、塩味、苦味が基本の味とされてきました。これらに加え、明治時代に日本人が発見した基本の味が「うま味」です。世界でも認められていて、英語でもそのまま「UMAMI」と表現されます。

昆布やかつお節、しいたけなどに含まれる成分が「うま味」のもとになり、料理をおいしくするために大きな役割を果たしています。料理の味わいを深くしたり、野菜のあま味を引き出したり、魚の臭みをとったりしてくれます。また、風味豊かになるため、塩分を控えて調理することができ、減塩にもつながります。

「だし」の素材とうま味成分

- ◆昆布…グルタミン酸
 - ◆カツオ節・煮干し…イノシン酸
 - ◆干しいたけ…グアニル酸
-

和食×SDGs

和食はSDGsとも関連しています。

「食べ物を丁寧に最後まで使い切ること」
「季節の食材や地場産物を食べること」
「健康に良い食事を残さず食べること」などが、地球を大切に、世界全体を良くしていくことにつながっています。

一例として、宮城県の学校給食には、化学肥料や農薬の使用量を普通の米作りと比べて半分以上に減らして作った、環境にやさしい、地元産の「環境保全米」が使われています。つまり、給食のごはんを食べることで、SDGsに貢献していることになるのです！

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS

