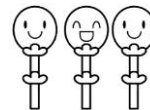


3月の予定献立表



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



『は』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	金	3月3日は「桃の節句」 	ごはん 赤魚のしょうゆこうじ焼き 菜の花入りおひたし あさりのすまし汁 ひなまつり三色ゼリー	★牛乳 赤魚 かつお節 かまぼこ あさり 豆腐 ★わかめ	なばな もやし キャベツ だいこん えのきたけ こねぎ	◎松島産ごはん ゼリー	468	522	654
4	月		わかめごはん 五目厚焼きたまご 小松菜とさきいかのあえもの じゃがいものみそ汁 (中のみ)レモンソーダゼリー	★牛乳 わかめ 卵 鶏肉 大豆 さきいか 油揚げ	椎茸 小松菜 もやし にんじん だいこん えのきたけ ◎松島産ねぎ	◎松島産ごはん 上白糖 ごま油 じゃがいも (中のみ)ゼリー	446	526	737
5	火	一幼たんぽぽ・すみれ 二小1・2・4・5・6年・職 松中3年	ミルクパン たらのバジル焼き キャベツソテー パンプキンポターージュ	★牛乳 たら ウインナー ベーコン 生クリーム	にんじん とうもろこし キャベツ ピーマン たまねぎ かぼちゃ	パン(★小麦粉) 米油 じゃがいも	444	554	776
6	水		ごはん ひれかつ ビーンズカレー ブロッコリーとカリフラワーのサラダ	★牛乳 鶏肉 大豆 豚肉	たまねぎ にんにく しょうが にんじん ◎松島産トマト 枝豆 ブロッコリー カリフラワー きゅうり	◎松島産ごはん パン粉 米油 じゃがいも 大豆油	555	657	843
7	木	五幼	クワッサン チキンのチーズ焼き パンネポロネーゼ ポトフ (中のみ)お祝いチョコデザート	★牛乳 鶏肉 チーズ ★豚肉 フランクフルト	にんにく たまねぎ にんじん ◎松島産トマト だいこん キャベツ	パン(★小麦粉) パン粉 米油 上白糖 ペンネマカロニ じゃがいも (中のみ)デザート	504	551	812
8	金	松中	ごはん さばの塩焼き きんぴらごぼう 塩ちゃんこ汁	★牛乳 さば 鶏肉 豚肉	ごぼう れんこん 干し椎茸 にんじん 枝豆 えのきたけ もやし キャベツ いら	◎松島産ごはん 米油 上白糖 ごま ごま油	469	557	
11	月	松中	ごはん 春巻き あさりと春雨の炒め物 白菜とあぶらふのみそ汁	★牛乳 あさり 豆腐	にんじん キャベツ ピーマン えのきたけ ◎松島産はくさい ◎松島産ねぎ	◎松島産ごはん 大豆油 米油 じゃがいも 緑豆はるさめ ★あぶらふ	555	625	
12	火	松中3年	ソフトパン チキンナゲット(幼小2コ、中3コ) キャベツとツナのサラダ コーンシチュー (幼のみ)お祝いクレープ	★牛乳 鶏肉 まぐろツナ	キャベツ きゅうり たまねぎ にんじん とうもろこし	パン(★小麦粉) 上白糖 米油 じゃがいも (幼のみ)クレープ	573	581	819
13	水	全幼 松中3年	ごはん 豆腐ハンバーグおろしソース くきわかめのきんぴら 豚汁 (小)お祝いクレープ (中)さくらゼリー	★牛乳 鶏肉 豆腐 おから ★さつま揚げ くきわかめ ★豚肉	だいこん たけのこ にんじん ごぼう ◎松島産ねぎ	◎松島産ごはん 上白糖 じゃがいもでん粉 米油 ごま じゃがいも (小)クレープ (中)ゼリー		636	746
14	木	全幼 二小 一幼6年 松中3年	米粉パン カレーうどん 海そうサラダ ヨーグルト	★牛乳 ★豚肉 ★なると ★わかめ 昆布 ぶりのり とさかのり 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 キャベツ きゅうり とうもろこし	パン(★小麦粉 ★米粉) 米油 うどん		573	764
15	金	全幼 全小 松中3年	ごはん 豚キムチ丼の具 キャベツの梅あえ きのことたまごのスープ	★牛乳 ★豚肉 鶏肉 ★卵	にんにく たまねぎ 大豆もやし いら ◎松島産はくさい きゅうり キャベツ にんじん 干し椎茸 えのきたけ なめこ がなめし しょうが チンゲンサイ	◎松島産ごはん 米油 上白糖 じゃがいもでん粉 ごま油			727
18	月	全幼 二小 全小6年 松中3年	ごはん ささかまぼこのしょうがじょうゆかけ あぶらふと根菜の煮物 おくずかけ	★牛乳 ★ささかまぼこ 鶏肉 油揚げ 豆腐	しょうが ごぼう れんこん にんじん 干し椎茸 さやいんげん ◎松島産ねぎ	◎松島産ごはん 上白糖 米油 ★あぶらふ さといも ★うーめん じゃがいもでん粉		545	700
19	火	全幼 二小 全小6年 一幼2の1・4年・職 松中3年	ミルクパン 牛肉入りポテトコロッケ キャベツのカレーソテー 洋風たまごスープ	★牛乳 牛肉 ★豚肉 鶏肉 ★卵	にんじん キャベツ もやし たまねぎ ◎松島産トマト	パン(★小麦粉) じゃがいも パン粉 大豆油 米油 オリーブ油 じゃがいもでん粉		595	789
20	水	春分の日							
21	木	全幼 二小 全小6年 一幼2の1・4年・職 5の1職 松中3年	バターロール 鶏肉のトマトソース グリーンサラダ クリームスパゲッティ	★牛乳 鶏肉 ベーコン 生クリーム	にんにく たまねぎ ◎松島産トマト ブロッコリー キャベツ きゅうり にんじん がなめし とうもろこし	パン(★小麦粉) オリーブ油 上白糖 米油 スパゲッティ		578	802
22	金	修了式							

*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などを、
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3月5日(火)です。
預金残高の確認をお願いします。

3月平均栄養価

	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
幼稚園	502Kcal	21.3g	18.7g	1.7g
小学校	576Kcal	24.4g	20.4g	2.3g
中学校	764Kcal	31.3g	25.2g	3.3g

給食から、どんなことを学びましたか？



卒業・卒園や進級など、節目を迎える時期となりました。給食は、「心と体の栄養になるように」「おいしく安心して食べられるように」など、たくさんの思いを込めて作っています。皆さんは、給食を食べながら、どんなことを感じ、学んできましたか？

今年度の給食もあと少しで終わりです。この1年を振り返るとともに、残りの日々も給食をしっかり食べて、食に関する学びをさらに深めましょう！



中学3年生のみなさん、給食をしっかり食べてくれてありがとう！これからも、自分の健康のために、“食”を大切にしてくださいね！！

献立について、振り返ってみましょう

給食に使われている松島産・宮城県産の食材や、郷土料理は覚えていますか？

給食では、松島や宮城県産の旬の食材や、宮城県の郷土料理を提供しています。例えば・・・
松島産食材：米、トマト、たまねぎ、じゃがいも、きゅうり、ねぎ、キャベツ、はくさい、だいこん 等
宮城県産食材：牛乳、ささかまぼこ、豚肉、あぶらふ、もなかざめ、大豆、米粉 等
郷土料理：おくずかけ、あぶらふ丼、いも煮、はっと汁、仙台雑煮 等

様々な行事食や日本&世界各地の料理も
提供しました

セタ=セタ米めん汁、お彼岸=おくずかけ、冬至=冬至かぼちゃ、日本各地の郷土料理=だまこ汁、ざくざく、せんべい汁 等、世界の料理=フランス、インド、ブラジル、イタリア、ドイツ、韓国 等

デザートを楽しみにしていた人も
たくさんいましたね！

入学(入園)・卒業(卒園)祝い、セタや十五夜等のゼリー、セレクトデザート、季節のくだもの(りんご、梨、みかん) 等

「おうちごはん」のポイント！

3月は、春休みやお弁当の日など、「おうちごはん」の機会が増えますね。栄養バランスの良い「おうちごはん」にするためのポイントを紹介します。

免疫力や抵抗力を高めるビタミンたっぷり「緑の仲間の食品」をしっかり食べる

とった栄養を体のすみずみまで行き渡らせるために大切な「緑の仲間の食品（野菜、くだもの）【3・4群】」は、意識して食べないと不足しがちです。たっぷりとるように心がけましょう。



主食・主菜・副菜を組み合わせる

家での食事だけでなく、外食や、お店で購入する場合も、組み合わせを意識して選ぶようにしましょう。

外食なら、定食スタイルがおすすめ

コンビニで購入する場合(例)

- 主食 (おにぎり)
- 主菜 (ゆで卵)
- 副菜 (サラダ)

丈夫な骨や歯のために「カルシウム」+「ビタミンD」

牛乳や乳製品、小魚類、海藻類にはカルシウムがたっぷり。成長期において骨や歯を形成する大切な栄養素なので、積極的にとることが大切です。さらに、青魚、きのこ類に多く含まれている「ビタミンD」は、カルシウムの吸収を促進します。一緒にとるのがおすすめです。

「ワンディッシュ料理」には副菜をプラス

チャーハンや丼物など、一つの皿ですんでしまう料理の場合、副菜をプラスすると栄養のバランスが整います。サラダやおひたし、具だくさんの汁物などを一緒に食べるようにしましょう。

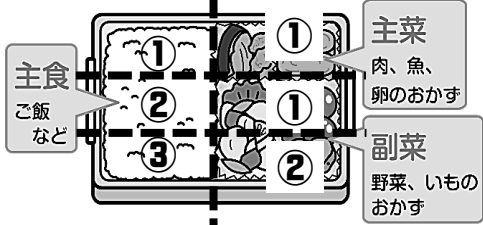


「飲み物」の種類に気をつける

家の中で過ごしている間も水分補給はとても大切ですが、砂糖が多く含まれる飲み物を知らず知らずのうちにたくさん飲んでしまい、肥満の原因になることもあります。水分補給はお茶や水を中心とし、甘い飲み物の飲み過ぎに気をつけましょう。

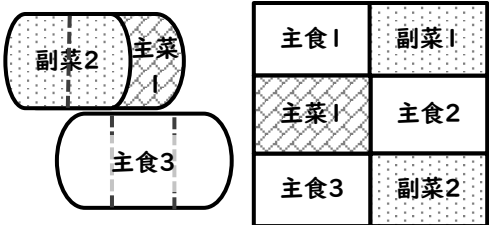
栄養バランスの良いお弁当作りのポイント

栄養バランスが整いやすい「3・1・2弁当箱法」を紹介します。



弁当箱を6分割して、
主食・主菜・副菜を3:1:2の表面積比で詰めます。

デザインは自由に♪



5つのルール

- ルール① 自分に合ったサイズの弁当箱を選ぶ。**
弁当箱の容量(ml)とエネルギー量(kcal)は、ほぼ同じ値になります。(例:600mlの弁当箱の場合は600kcal)
- ルール② 料理が動かないようにしっかり詰める。**
弁当箱の高さを超えないくらいで、ふたをしたときにすき間ができないように詰めます。
- ルール③ 料理の組み合わせは、主食3:主菜1:副菜2の表面積比にする。**
表面積比さえ守れば、詰め方のデザインは自由。2段重ねの弁当箱も考え方は同じです。
- ルール④ 同じ調理法のおかずを重ねない。**
主菜も副菜も油を多く使う料理にはしないようにします。(例: ×「から揚げ+油を使った炒め物」→ ○「から揚げ+おひたし」)
- ルール⑤ おいしそうに、きれいに仕上げる。**

赤、緑、黄、茶、白のうち4色くらいそろえると、きれいな見た目になります。料理の高さを同じくらいにすると、見た目すっきり!

引用: 足立己幸 監修「子どもの栄養と食育がわかる事典」(成美堂出版)