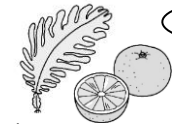




# 2月の予定献立表



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確認してください。

『はし』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	使用されるおもな食品			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
3月	五小 松中3年・ すばる3年	ごはん いわしのしょうがが煮 五目豆 せりなベ汁 2月2日は 節分 裏面に説明があります!	★牛乳 いわし 鶏肉 大豆 豆腐	しょうが ごぼう にんじん 枝豆 えのきたけ もやし ◎松島産はくさい ★せり	◎松島産ごはん なたね油 上白糖 ★あぶらふ	479 22.8 14.4 1.2	547 26.6 15.8 1.6	702 32.8 18.3 1.9
4火	二小1~4年・ 6年・なかよし	米粉パン チキンナゲット(幼小2コ・中3コ) キャベツのサラダ さつまいもシチュー	★牛乳 鶏肉 生クリーム	キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ にんじん ぶなしめじ	パン(★小麦粉 ★米粉) 上白糖 なたね油 さつまいも	466 20.7 19.2 2.2	569 24.4 22.2 2.8	801 33.7 29.0 4.2
5水	五小すぎのこ	ごはん 大豆ミートのマーボー豆腐 春巻き ブロッコリーのおかかあえ	★牛乳 ★豚肉 大豆 豆腐 豚肉 かつお節	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 には キャベツ たまねぎ ブロッコリー とうもろこし	◎松島産ごはん なたね油 上白糖 じゃがいもでん粉 ごま油 小麦粉 大豆油	595 21.8 23.4 1.9	688 26.6 25.9 2.5	893 33.2 32.3 3.2
6木	全幼	ミルクパン つなポリタンスパゲッティ ミートボールスープ ヨーグルト	★牛乳 まぐろツナ 鶏肉 豚肉 ヨーグルト	にんにく たまねぎ にんじん ぶなしめじ ◎松島産トマト ピーマン えのきたけ もやし キャベツ	パン(★小麦粉) なたね油 上白糖 スパゲッティ	538 22.9 18.5 2.4	783 30.5 26.3 3.3	
7金	一小あおば・ あすなろ1年	ごはん 焼きさばのレモン風味 ひじきの炒り煮 宮城風いも煮	★牛乳 さば ★さつま揚げ ひじき ★豚肉 豆腐	にんじん 枝豆 ごぼう ◎松島産だいこん ◎松島産はくさい ◎松島産ねぎ	◎松島産ごはん レモンドレッシング なたね油 上白糖 さといも	508 23.5 19.9 1.5	588 26.5 22.2 2.0	750 32.3 26.4 2.6
10月		ごはん ユーリンチー わかめのあえもの タイピーエン 下の説明を 見てね!	★牛乳 鶏肉 ★わかめ ★ちくわ ★豚肉 かまぼこ うずら 卵	◎松島産ねぎ しょうが きゅうり たまねぎ たけのこ にんじん もやし きくらげ ◎松島産はくさい	◎松島産ごはん じゃがいもでん粉 小麦粉 大豆油 ごま油 上白糖 ごま なたね油 緑豆はるさめ	532 23.3 19.8 2.2	604 26.0 21.6 2.9	783 31.8 25.7 3.6
11火	建国記念の日							
12水		ごはん ぶりのあまみそ焼き 松島産だいこんのそぼろ煮 小松菜のみそ汁	★牛乳 ぶり ★豚肉 油揚げ 豆腐	しょうが にんじん ◎松島産だいこん グリンピース ◎松島産ねぎ 小松菜	◎松島産ごはん なたね油 上白糖 じゃがいもでん粉 じゃがいも	512 25.2 18.3 1.6	613 31.4 21.9 2.1	785 38.9 26.1 2.9
13木	松中	ソフトパン 松島産トマトソースのオムレツ きのこことマカロニのソテー スコッチブロス	★牛乳 卵 ベーコン 鶏肉	たまねぎ ◎松島産トマト えのきたけ ぶなしめじ ★カラーピーマン にんじん セロリ かぶ	パン(★小麦粉) 上白糖 大豆油 マカロニ じゃがいも ★大麦	413 18.1 15.4 2.2	503 21.6 16.9 2.5	
14金		ごはん チキンカレー キャベツとツナのサラダ いちごゼリー	★牛乳 鶏肉 まぐろツナ	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	◎松島産ごはん なたね油 上白糖 じゃがいも ゼリー	513 17.3 14.3 1.2	613 20.8 17.1 1.6	774 26.1 20.0 2.4
17月		ごはん おろしソースハンバーグ 小松菜とごぼうのごまあえ なめごとたまごのスープ	★牛乳 豚肉 鶏肉 たまねぎ ★ちくわ ★卵	だいこん 小松菜 ごぼう にんじん たまねぎ 干し椎茸 なめこ チンゲンサイ しょうが	◎松島産ごはん 上白糖 じゃがいもでん粉 ごま ごま油	503 21.2 17.0 1.8	575 24.4 18.8 2.3	752 30.9 23.1 2.9
18火		セルフフルーツサンド(食パン フルーツクリーム) かぼちゃクロquette 洋風トマトおでん	★牛乳 ★さつま揚げ ★ちくわ フランクフルト ★ヨーグルト 生クリーム	◎松島産だいこん にんじん ◎松島産トマト さやいんげん かぼちゃりんご 黄桃 白桃 みかん バインアップル	パン(★小麦粉) じゃがいも 上白糖 大豆油 上白糖	511 18.0 21.0 2.1	614 21.2 24.5 2.6	858 28.3 32.6 3.6
19水	一幼	ごはん 蒸しささかまぼこ 肉じゃが 松島産はくさいとあぶらふのみそ汁	★牛乳 ★ささかまぼこ ★豚肉 豆腐	たまねぎ にんじん グリンピース ◎松島産だいこん ◎松島産はくさい ◎松島産ねぎ	◎松島産ごはん なたね油 じゃがいも 上白糖 ★あぶらふ	466 21.0 12.1 1.7	547 24.9 13.9 2.1	704 30.7 16.0 2.8
20木	二小	ソフトパン クリームスパゲッティ キャベツとウインナーのソテー いやかん	★牛乳 鶏肉 生クリーム ウインナー	たまねぎ にんじん ぶなしめじ とうもろこし キャベツ ピーマン いやかん	パン(★小麦粉) なたね油 スパゲッティ	416 16.1 15.0 1.7	521 20.2 17.7 2.1	710 26.1 22.0 3.0
21金	一幼 一小 五小	ごはん ぶた肉のしょうが焼き ごぼうサラダ 松島産だいこんとわかめのみそ汁	★牛乳 ★豚肉 まぐろツナ 豆腐 油揚げ ★わかめ	しょうが たまねぎ ごぼう きゅうり にんじん ◎松島産だいこん ◎松島産ねぎ	◎松島産ごはん なたね油 上白糖 マヨネーズ	507 21.1 18.1 1.5	608 26.5 21.9 1.8	783 32.9 26.2 2.5
24月	振替休日							
25火		チョコレートパン ミートボール(幼小2コ・中3コ) コーンと枝豆のソテー 野菜スープ	★牛乳 鶏肉 ウインナー	とうもろこし 枝豆 たまねぎ にんじん ◎松島産トマト キャベツ	パン(★小麦粉) フォルト なたね油 じゃがいも	440 18.5 18.9 1.7	534 21.8 22.0 2.1	778 29.4 30.4 3.1
26水		わかめごはん あじのしょうゆこうじ焼き あざりと春雨の炒め物 豚汁	★牛乳 わかめ あじ あざり ★豚肉 豆腐	にんじん キャベツ ピーマン ごぼう ◎松島産だいこん ◎松島産ねぎ	◎松島産ごはん なたね油 上白糖 緑豆はるさめ じゃがいも	483 23.8 12.8 2.3	563 26.6 14.1 2.7	721 33.0 16.1 3.6
27木		ソフトパン カレーうどん ちくわのいそべ揚げ 海そうサラダ (中のみ)コーヒー牛乳の素	★牛乳 鶏肉 ★なると 油揚げ ちくわ あおさ わかめ くさわかめ とさかのり	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) なたね油 うどん 小麦粉 大豆油	463 18.8 19.5 2.2	551 22.2 21.4 2.6	811 30.0 27.8 4.0
28金		ごはん ビビンバの具(肉炒め ナムル) たまごスープ (中のみ)レアチーズデザート	★牛乳 ★豚肉 豆腐 ★卵	にんにく たまねぎ ◎松島産ねぎ もやし 小松菜 にんじん えのきたけ	◎松島産ごはん なたね油 上白糖 ごま油 ごま じゃがいもでん粉 (中のみ)デザート	448 20.2 14.0 1.6	532 24.9 16.5 2.1	749 31.9 23.5 2.6

\*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2月5日(水)です。  
預金残高の確認をお願いします。

2月平均栄養価

	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
幼稚園:	486Kcal	20.7g	17.2g	1.8g
小学校:	573Kcal	24.4g	19.6g	2.3g
中学校:	773Kcal	31.3g	24.8g	3.1g

2/10(月)  
「タイピーエン」って  
どんな料理?

漢字で「太平燕」と書く、熊本県の郷土料理です。春雨をメインに、炒めた野菜や豚肉、いか、えび、たけのこ、かまぼこ、きくらげなどが  
入った具だくさんの中華風春雨スープのごとで、その上にはゆで卵を揚げたものがのっているのが特徴です。明治時代に中国から来た  
華僑(かきょう)により伝わったとされており、上に乗っている卵を食べると、太平=安泰に暮らせると言われている、縁起の良い料理です。  
給食では、卵を揚げることはできませんが、うずらの卵、春雨、豚肉、いか、たけのこ、はくさい、もやしなどで具だくさんに仕上げます。  
お楽しみに♪

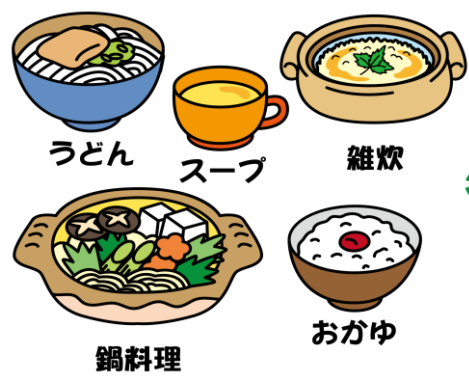
# 感染症に負けない体をつくろう

風邪やインフルエンザなどの感染症予防には、「手洗い・うがい」のほかに、「規則正しい生活」を心がけることが大切です。生活習慣が乱れると免疫機能の低下につながり、体調を崩しやすくなります。早寝・早起きの習慣をつけ、朝・昼・夕の食事をなるべく同じ時間にとるようにしましょう。また、適度な運動は、ストレス解消や睡眠の質の向上につながります。



## 風邪のときの食事

風邪やインフルエンザ等で体調が悪い時には、エネルギーと水分がとれて、体を温めてくれる料理がおすすめです。食材は、消化の良いものを選びましょう。吐き気があって食べられない時は、脱水症状を起こさないように水分補給をしっかりと行うことが重要です。



節分は「季節を分ける日」という意味で、「立春」「立夏」「立秋」「立冬」の前日のことを指します。年に4回ありますが、昔の人は立春を1年の始まりと考えていたため、その前日の節分が特別な行事として現代に伝わっています。

2月3日は節分と立春にちなんだ給食です！  
**いわしのしょうが煮**  
鬼は、いわしのおいが苦手だそうで、ひいらぎの枝にいわしの頭をさして玄関に飾り、厄除けに使う地域もあります。

**五目豆**  
「大豆」「枝豆」「こんにやく」などを使った煮物です。体の中にたまった砂（不要なもの）を出す「砂おろし」として、節分にこんにやくを食べる地域もあります。

鬼は外、福は内！  
**せりなべ汁**  
春の七草のひとつである「せり」を使った汁物です。宮城県のせりは、江戸時代から栽培されている伝統野菜で、その生産量は全国1位です。主に名取市、石巻市、大崎市などで作られています。

## 大豆の“豆”知識

大豆は、体をつくるたんぱく質を多く含むことから「畑の肉」と呼ばれます。煮豆などの料理に使われるほか、さまざまな食品に加工され、日本人の食卓に欠かせない食べ物です。

