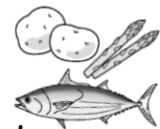


# 5月の予定献立表



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』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 ぎゅうにゅう *牛乳は、まい日つきます	使用するおもな食品			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)
							~ ★は宮城県産、◎は松島産の食品です。 ~		
							幼稚園	小学校	中学校
1	木		背割り減塩ソフトパン ロングウインナー バターしょうゆスパゲッティ 野菜スープ	★牛乳 ウインナーソーセージ ベーコン	にんにく たまねぎ にんじん エリンギ まいたけ がんしめじ ピーマン キャベツ	パン(★小麦粉) 上白糖 なたね油 スパゲッティ バター じゃがいも	475 17.7 23.0 1.9	564 20.5 24.7 2.2	796 27.5 33.0 3.1
2	金		ごはん かつおのねぎソースかけ 旬野菜のおかかあえ 凍り豆腐とわかめのみそ汁 こどもの日メロンゼリー	★牛乳 かつお かつお節 凍り豆腐 ★わかめ	ねぎ アスパラガス キャベツ にんじん だいこん えのきたけ	◎松島産ごはん じゃがいもでん粉 大豆油 なたね油 上白糖 じゃがいも ゼリー	536 24.0 13.2 1.7	624 29.1 14.9 2.2	783 36.1 17.1 3.2
5	月	こどもの日	5月5日は「端午の節句」						
6	火	振替休日							
7	水	松中	ごはん とうふの中華煮 えびしゅうまい(2コ) くわわかめのサラダ	★牛乳 ★豚肉 豆腐 いか えび たら くわわかめ まぐろツナ	しょうが にんにく たまねぎ たけのこ 干し椎茸 にんじん さいいんげん きゅうり 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 しゅうまいの皮	523 23.0 16.4 2.0	611 27.6 19.0 2.7	
8	木		米粉フォカッチャ キのソースハンバーグ 三色サラダ クラムチャウダー (中のみ)豆乳パンナコッタ(いちごソース)	★牛乳 鶏肉 豚肉 ベーコン あさり 脱脂粉乳 (中のみ)豆乳	がなしめじ えのきたけ マッシュルーム たまねぎ ブロッコリー にんじん とうもろこし	パン(★小麦粉 ★米粉) なたね油 上白糖 じゃがいも	446 22.5 18.0 2.2	562 28.2 21.4 2.9	792 37.3 27.0 4.1
9	金		ごはん いわしのみそ煮 松島産凍みだいごんのピリ辛炒め 新じゃがいものみそ汁	★牛乳 いわし ★豚肉 さつま揚げ 油揚げ 豆腐	にんにく しょうが にんじん ◎松島産凍みだいごん こねぎ だいごん ねぎ	◎松島産ごはん ごま油 上白糖 じゃがいも	529 23.7 17.7 1.8	605 27.1 19.4 2.3	779 33.6 23.2 2.9
12	月		ごはん みそだれチキンカツ わかめとちくわのあえもの けんちん汁	★牛乳 鶏肉 ★わかめ ★ちくわ 豆腐	にんにく きゅうり ごぼう だいごん にんじん ねぎ	◎松島産ごはん パン粉 大豆油 なたね油 上白糖 ごま油 さといも	494 18.8 16.0 2.2	554 20.9 16.8 2.7	732 26.6 20.0 3.7
13	火	松中	ミルクパン とり肉と豆のトマト煮 キャベツとたまごのスープ 豆乳パンナコッタ(いちごソース)	★牛乳 鶏肉 大豆 ひよこ豆 ウインナーソーセージ ★卵 豆乳	にんにく たまねぎ ◎松島産トマト 枝豆 にんじん キャベツ	パン(★小麦粉) なたね油 上白糖 じゃがいもでん粉	453 20.5 19.2 1.8	560 25.9 23.4 2.3	
14	水	松中	ごはん ばりの甘辛だれ きんぴらごぼう 豚汁	★牛乳 ぶり さつま揚げ ★豚肉 豆腐	ごぼう にんじん 枝豆 だいごん ねぎ	◎松島産ごはん 上白糖 じゃがいもでん粉 なたね油 ごま油 ごま じゃがいも	503 22.4 17.0 1.7	606 27.3 20.4 2.4	
15	木	全幼 松中3年・ すばる3年	減塩ソフトパン 山菜うどん 野菜かき揚げ 豆もやしとさつま揚げの炒め煮	★牛乳 鶏肉 ★なると さつま揚げ	ごぼう たけのこ 干し椎茸 わらび みずな 山うど えのきたけ なめこ ねぎ たまねぎ にんじん 春菊 大豆もやし	パン(★小麦粉) うどん 小麦粉 大豆油 なたね油 上白糖	591 24.4 24.7 1.8	820 32.2 31.7 2.6	
16	金		《小学校運動会応援献立》 ごはん ポークカレー かつのりサラダ マンゴー&アセロラゼリー	★牛乳 ★豚肉 ★のり かつお節	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 もやし	◎松島産ごはん なたね油 じゃがいも 上白糖 ゼリー	489 15.7 13.6 1.3	584 18.4 16.1 1.9	743 22.5 18.8 2.5
19	月	全小	ごはん 焼きさばのなんばんづけ キャベツときぬ揚げのみそ炒め さつま汁	★牛乳 さば ★豚肉 絹厚揚げ 豆腐	たまねぎ にんじん ピーマン キャベツ ごぼう だいごん ねぎ	◎松島産ごはん ごま油 上白糖 なたね油 さつまいも	541 15.8 17.2 1.8		837 23.0 24.4 3.1
20	火	五幼 二小 五小	背割りコッパン チリコンカン ブロッコリーとカリフラワーのサラダ コーンポタージュ	★牛乳 ★豚肉 大豆 ひよこ豆 生クリーム	にんにく たまねぎ ◎松島産トマト カリフラワー ブロッコリー にんじん とうもろこし	パン(★小麦粉) なたね油 上白糖 バター じゃがいも	476 20.1 19.6 2.3	612 25.6 24.6 3.2	839 33.7 31.0 4.5
21	水		たけのこごはん 五目厚焼きたまご ごまマヨごぼうサラダ 小松菜のみそ汁	★牛乳 油揚げ 卵 鶏肉 大豆 まぐろツナ 豆腐	たけのこ にんじん ごぼう 椎茸 グリーンピース きゅうり ねぎ 小松菜	◎松島産ごはん ノエッグ マヨネーズタイプ ごま じゃがいも	478 20.2 14.9 2.0	573 24.6 17.7 2.5	735 30.2 20.8 3.5
22	木		ミルクパン ソース焼きそば 中華きのこスープ ヨーグルト	★牛乳 ★豚肉 鶏肉 豆腐 ヨーグルト	しょうが たまねぎ にんじん もやし キャベツ ピーマン 干し椎茸 えのきたけ がなしめじ なめこ チンゲンサイ	パン(★小麦粉) なたね油 中華めん じゃがいもでん粉 ごま油	444 19.4 16.6 1.8	548 23.3 20.0 2.4	800 31.4 28.0 3.2
23	金		ごはん ささかまぼこの南部揚げ 昆布の炒り煮 はっど汁	★牛乳 ★ささかまぼこ さつま揚げ 昆布 鶏肉	もやし にんじん 枝豆 ごぼう だいごん 干し椎茸 ねぎ	◎松島産ごはん 小麦粉 ごま 大豆油 なたね油 上白糖 すいとん ★あぶらふ	495 20.8 13.9 1.8	594 25.6 16.6 2.4	770 31.9 19.2 3.1
26	月		ごはん わかめふりかけ あぶらふ入り肉じゃが 塩ちゃんこ汁 河内晩柑(かわちばんかん)	★牛乳 わかめ のり かつお節 ★豚肉 鶏肉	たまねぎ にんじんグリーンピース えのきたけ もやし キャベツ にら 河内晩柑	◎松島産ごはん なたね油 じゃがいも 上白糖 ★あぶらふ ごま油	474 17.5 13.1 1.8	555 21.0 15.3 2.3	708 25.5 17.9 2.6
27	火	五小3年	横割り丸パン ハムカツ キャベツのカレーソテー ポタージュミネストラ	★牛乳 ハム ★豚肉 鶏肉 生クリーム	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) パン粉 大豆油 なたね油 バター じゃがいも マカロニ	509 19.2 23.2 2.2	614 22.6 26.8 2.6	838 30.2 33.7 3.6
28	水		ごはん あじのしょうゆこうじ焼き あさりと春雨の炒め物 小松菜とだいごんのみそ汁	★牛乳 あじ あさり 豆腐 油揚げ	にんじんキャベツ ピーマン だいごん ねぎ 小松菜	◎松島産ごはん なたね油 上白糖 緑豆はるさめ じゃがいも	474 24.6 12.3 1.9	550 28.0 13.4 2.1	703 34.8 15.2 2.9
29	木	五幼	ココアパン トマトソースオムレツ アスパラガスとコーンのソテー ミートボールスープ	★牛乳 卵 ベーコン 鶏肉	たまねぎ ◎松島産トマト とうもろこし アスパラガス えのきたけ にんじん もやし キャベツ	パン(★小麦粉) 上白糖 なたね油	425 17.5 18.3 2.2	505 20.4 20.6 2.6	731 27.5 27.8 3.6
30	金	一幼	《仙台北地区中総体応援献立》 ごはん スタミナ丼の具 宮城県産米粉フタンのスープ レモンソーダゼリー	★牛乳 ★豚肉 鶏肉	にんにく たまねぎ 大豆もやし にんじん はくさい はくさいキムチ にら たけのこ 干し椎茸 えのきたけ キャベツ ねぎ	◎松島産ごはん なたね油 上白糖 ごま油 ★米粉フタンの ゼリー	503 18.8 12.5 1.4	586 22.9 14.5 1.8	734 28.1 16.7 2.3

\*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5月7日(水)です。  
預金残高の確認をお願いします。

5月平均栄養価

	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
幼稚園	488Kcal	20.2g	16.7g	1.9g
小学校	584Kcal	24.2g	19.7g	2.4g
中学校	773Kcal	30.1g	23.8g	3.2g

# スポーツには**食事**がカギ!

5月は穏やかで比較的過ごしやすい日が多く、外遊びや体育の授業の他に、運動会や中総体に向けての練習など、外で活動して汗をかく機会が増えます。しかし近年は、真夏日や猛暑日を観測する日もあり、早めの熱中症対策が必要です。安全に活動しつつ、実力を発揮するためには、日ごろの練習やトレーニングとともに、「いろいろな食品をバランス良く食べて栄養をしっかりとること」「早寝・早起きを心がけ、睡眠を十分にとること」「適切な水分補給」を意識することが大切です。



## おすすめの食事内容

疲れた胃腸に負担をかけないように、揚げ物や油を多く使った料理は控え、消化の良いものがおすすめです。

**主食** (しゅしょく)

ごはん おにぎり  
パン

エネルギー源となり、持久力を維持する。

**汁物** (しるもの)

野菜の  
みそ汁  
野菜  
スープ

ビタミンやミネラルの供給源。疲れていても、水分があると食べやすさUP!

**おかず(主菜)** (しゅさい)

肉・魚・卵・大豆のおかず

たんぱく質の供給源。脂質が少ない大豆製品、鶏肉などがおすすめ。

**果物** (くだもの)

**牛乳・乳製品** (ぎゅうにゅう にゅうせいひん)

牛乳 ヨーグルト

ビタミンやミネラル、カルシウムの供給源。疲労回復効果もあり。

## 早寝・早起きをし、朝ごはんを必ず食べましょう

睡眠不足や朝ごはん抜きでは、熱中症のリスクが高まります。



## カリウムを多く含む野菜や果物を積極的にとりましょう

カリウムは水に溶けやすいので、加熱する場合は、みそ汁やスープがおすすめです。



熱中症の予防に!



## 水分補給のポイント

水分補給の基本は水や麦茶で、汗をかいたときにはスポーツドリンクなども利用しましょう。

のどが渴いたと感じる前に飲む



コップ1杯程度をこまめに飲む



汗をたくさんかいたときには塩分も一緒にとる



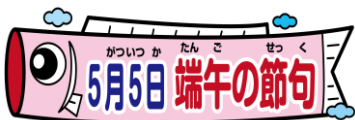
## 「応援献立」紹介♪ モリモリ食べて、本番もがんばろう!

### 5月16日:小学校運動会応援♪

カレーでごはんをしっかり食べてエネルギーを補給し、ビタミンたっぷりのサラダとアセロラゼリーで体の調子を整えます。「かつ・のりサラダ」は、かつお節とのりの風味で野菜を食べやすく仕上げます。

### 5月30日:中総体応援♪

ごはんをしっかり食べられる「スタミナ丼の具」は、豚肉+キムチ+にらの組み合わせで、ごはんの栄養を効率良くエネルギーに変換してくれるビタミンB1たっぷり。疲労回復効果も期待できる組み合わせです。



端午の節句は、男の子の健やかな成長と幸せを願う年中行事です。

五月人形やこいのぼりを飾り、かしわもちなどを食べてお祝いをしたり、菖蒲湯に入ったりする風習があります。

### かしわもち

あん入りのもちをカシワの葉でくるんだもの。カシワは、新しい芽が出るまで古い葉が木に残っていることから、家が途絶えずに代々栄えていくようにとの願いが込められています。



### 菖蒲湯(しょうぶゆ)

別名で「菖蒲の節句」ともい、菖蒲を浮かべたお風呂につかり、健康を願い、厄をはらう風習があります。

