

# 3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	こんだてめい <b>献立名</b> きゅうりやう *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	
3	月		ごはん ぶりの焼きびたし 菜の花ともやしのごまあえ たらつみれのすまし汁 ひなまつりゼリー  3月3日は「桃の節句」 	★牛乳 ぶり たらつみれ 豆腐	★雪菜の花 もやし にんじん ◎松島産だいこん 干し椎茸 ◎松島産ねぎ	◎松島産ごはん 上白糖 こまゼリー	516 21.3 15.9 2.3	602 25.8 18.4 3.0	756 31.4 21.2 4.0	
4	火	二小 松中3年・ すばる3年	食パン いちごジャム ぶた肉と豆のトマト煮 松島産はくさいのクリームスープ ヨーグルト	★牛乳 ★豚肉 大豆 ひよこ豆 鶏肉 生クリーム ヨーグルト	にんにく たまねぎ ◎松島産トマト 枝豆 にんじん とうもろこし ◎松島産はくさい	パン(★小麦粉) ジャム なたね油 上白糖 じゃがいも	493 22.2 17.1 1.7	600 27.7 20.8 2.1	793 35.6 25.9 2.9	
5	水		ごはん きのこカレー チキンカツ フルーツあんにんミックス	★牛乳 鶏肉	たまねぎ にんにく しょうが にんじん ◎松島産トマト ぶなしめじ えのきたけ マッシュルーム 黄桃 梨 みかん	◎松島産ごはん パン粉 大豆油 なたね油 じゃがいも 杏仁豆腐	551 18.8 17.3 1.2	647 21.3 19.2 1.6	843 27.9 23.2 2.4	
6	木	一幼 五小3年	(幼小)ミルクパン (中)クロワッサン マーメイドソースチキン スパゲッティナポリタン 野菜たまごスープ (中のみ)お祝いクレープ  祝卒業	★牛乳 鶏肉 ウィンナー ★卵	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム ◎松島産トマト ピーマン えのきたけ もやし キャベツ チンゲンサイ	パン(★小麦粉) マーメイドジャム じゃがいもでん粉 なたね油 上白糖 スパゲッティ (中のみ)クレープ	457 23.9 18.4 1.8	564 27.5 21.4 2.4	712 30.6 30.9 2.5	
7	金	松中	ごはん 絹揚げとキャベツのみそ炒め 塩ちゃんこ汁 デコボン	★牛乳 ★豚肉 絹揚げ 鶏肉	たまねぎ にんじん キャベツ えのきたけ もやし にら デコボン	◎松島産ごはん なたね油 上白糖 ごま油	444 17.6 13.1 1.1	517 21.2 15.3 1.5		
10	月	一幼 松中	ごはん いわしの梅煮 松島産はくさいとあぐらふの煮びたし 豚汁	★牛乳 いわし ★豚肉 豆腐	梅干し 干し椎茸 えのきたけ にんじん もやし ごぼう ◎松島産はくさい ◎松島産だいこん ◎松島産ねぎ	◎松島産ごはん 上白糖 ★あぐらふ なたね油 じゃがいも	477 21.2 13.4 1.8	545 23.8 14.8 2.2		
11	火	松中3年・ すばる3年	ソフトパン みそラーメン 春巻き わかめ入り中華サラダ  青森県の郷土料理	★牛乳 ★豚肉 わかめ ★ちくわ	キャベツ たまねぎ 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 キャベツ レモン汁	パン(★小麦粉) 春巻きの皮 大豆油 なたね油 中華めん 上白糖 ごま油	490 17.6 22.3 2.8	580 21.5 24.2 3.9	804 28.5 31.2 5.3	
12	水	一幼 松中3年・ すばる3年	五目ごはん 厚焼きたまご れんこんとツナのサラダ せんべい汁  祝卒業	★牛乳 鶏肉 油揚 卵 まぐろツナ	たけのこ れんこん きゅうり とうもろこし ごぼう にんじん ◎松島産だいこん ぶなしめじ ◎松島産ねぎ	◎松島産ごはん かきせんべい	492 19.4 15.1 1.9	571 22.3 16.6 2.5	734 27.3 19.2 3.4	
13	木	松中3年・ すばる3年	(幼小)クロワッサン (中)ミルクパン ハンバーグトマトソース 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 (幼のみ)お祝いデザート  祝卒業	★牛乳 豚肉 鶏肉 生クリーム	◎松島産トマト たまねぎ 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) 上白糖 なたね油 じゃがいも (幼のみ)ゼリー	523 18.1 26.1 2.1	564 20.6 29.1 3.0	882 30.4 38.3 4.3	
14	金	全幼 松中3年・ すばる3年	ごはん ビーンズドライカレー 星のポテト(小2コ、中3コ) ジュリアンスープ ◎松島産はくさい(小)お祝いクレープ (中)ヨーグルト  祝卒業	★牛乳 ★豚肉 大豆 ベーコン (中のみ)ヨーグルト	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ◎松島産トマト 枝豆 ◎松島産だいこん キャベツ	◎松島産ごはん なたね油 じゃがいも 大豆油 (小のみ)クレープ	678 22.5 25.0 1.6	848 30.9 26.6 2.1		
17	月	全幼 一・小6年 二小6年 松中3年・ すばる3年	ごはん たらちりソースかけ もやしの中華あえ きのこたまごのスープ	★牛乳 たら ★ちくわ 鶏肉 ★卵	しょうが にんにく ◎松島産ねぎ きゅうり もやし たまねぎ にんじん 干し椎茸 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 米粉 じゃがいもでん粉 大豆油 ごま油 上白糖 こま	555 26.2 17.1 1.8	715 32.6 20.0 2.5		
18	火	全幼 全小 松中3年・ すばる3年	バターロールパン 手作りグラタン コーンと枝豆のソテー ポトフ りんごゼリー	★牛乳 鶏肉 生クリーム チーズ ベーコン フランクフルト	たまねぎ ぶなしめじ とうもろこし 枝豆 にんじん ◎松島産だいこん キャベツ	パン(★小麦粉) なたね油 ペンネカロロニ じゃがいも ゼリー			786 30.1 29.3 3.1	
19	水	全幼 全小6年 松中3年・ すばる3年 二小は、1年・ 3の1・職のみあり	ごはん とうふハンバーグてり焼きソース ちくぜん煮 おくずかけ  宮城県の郷土料理	★牛乳 鶏肉 豆腐 鶏肉 ★さつま揚げ 油揚げ	たまねぎ 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 じゃがいもでん粉 なたね油 さといも ★うーめん	611 22.8 20.0 2.6	778 27.5 23.1 3.2		
20	木	春分の日  伝統野菜「仙台青葉菜」が練り込まれた 緑色の皮が特徴								
21	金	全幼 二小 全小6年 松中3年・ すばる3年 二小は、1の1・ 3の1・職のみあり	ごはん 仙台青葉菜きょうざ(小2コ、中3コ) 韓国風サラダ キムチスープ	★牛乳 ★のり ★豚肉 豆腐	雪菜 たまねぎ キャベツ きゅうり にんじん にんにく たまねぎ ◎松島産だいこん えのきたけ 白菜キムチ ◎松島産ねぎ チンゲンサイ	◎松島産ごはん きょうざの皮 大豆油 なたね油			566 20.1 18.2 2.3	742 24.9 22.1 2.8
24	月	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(水)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:	494Kcal	20.0g	17.7g	1.9g
小学校:	584Kcal	23.3g	20.2g	2.3g
中学校:	783Kcal	29.8g	25.9g	3.2g

中学生の  
給食人気メニュー

卒業・進学・進級の季節となりました。中学3年生のみなさんは、中学校卒業と同時に、松島町学校給食センターの給食も卒業となりますね。そこで、今年度の4月から2月までの給食の中で、中学校の給食が少なかったメニューを紹介します。「こんな給食あったなあ〜」「このメニューの日は楽しかった!」など、給食の思い出を語りながら、残りの学校生活も楽しく過ごして欲しいと思います。  
卒業生のみなさん、  
給食をしっかり食べてくれてありがとう!  
これからも、1日3食しっかり食べて、  
健康を維持していきましょう!!

汁物の部  
第1位・・・カレー  
第2位・・・みそラーメン  
第3位・・・大豆ミートのマーボー豆腐  
  
汁椀にわけのおかずのダントツ人気はカレーです!ほぼ毎日、残食が少ないメニュー第1位という結果でした。そんな中に食いだんできたラーメンやマーボー豆腐は、給食ならでは、辛さ控えめ、野菜たっぷりのメニューです。

主食の部  
第1位・・・かつカレー(ご飯)(同率) ココアパン  
第3位・・・ミルクパン  
  
やはり、カレーの日のご飯の残食が少なかったです。ほんのり甘いココアパンやミルクパン、米粉パンも人気のようでした。また、たけのこご飯や五目ご飯などの混ぜご飯も人気でした。

主菜の部  
第1位・・・仙台青葉菜きょうざ(同率) ハムカツ(同率) スラッピー・ジョー  
  
これらはすべて残食ゼロ!肉類が人気ですが、僅差で、もうかぎのねぎソースやピザ風ささかまも残食が少なかったです。スラッピー・ジョーは、パンにはさんで食べる、ミートソースに似た料理で、12月に初めて登場した新メニューでした。

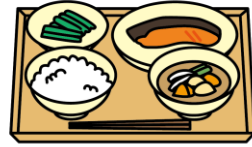
副菜の部  
第1位・・・リッチャんの元気サラダ  
第2位・・・ソース焼きそば  
第3位・・・じゃがいものそぼろ煮  
  
リッチャんの元気サラダは、野菜の他にかつお節や昆布が入ったうまみたっぷりのサラダです。その他、野菜と肉と一緒に炒めたり煮たりした料理の残食が少なかったです。残されがちな野菜も、材料の組み合わせや味付けを工夫すると食べてくれました。

# 健康づくりは、毎日の食生活の積み重ね！

宮城県は、メタボ該当者・予備群の割合、高血圧の受療率、成人や子供の肥満、食塩摂取量が、いずれも全国の中でも高くなっています。メタボや高血圧は大人の問題と思われるがちですが、子供の頃からの食習慣などが大人になってからの健康や食習慣に影響していることが多いことから、子供の頃から望ましい食習慣（朝食を食べる、野菜を食べる、減塩を心がける等）を身に付けることが大切です。学校給食がなくなる中学3年生のみなさんは、今後、特に意識していきましょう。

## ★主食・主菜・副菜を組み合わせた食事で、栄養バランスを整えましょう

- 主食** …ごはん、パン、めん類など、主に炭水化物を含むもの
- 主菜** …肉、魚、卵、大豆製品など、主にたんぱく質を含むおかず
- 副菜** …野菜、きのこ、海藻など、主にビタミン・ミネラル・食物繊維を含むおかず



## ★もっと野菜を食べましょう

野菜は、低エネルギーでビタミンや食物繊維を多く含むことから、生活習慣病の予防に役立ちます。さらに、塩分を排出する働きのあるカリウムも多く含まれており、減塩にもつながります。毎食1品以上の野菜料理をとるようにしましょう。



### 野菜をとるコツ

<p>加熱してカサを減らす</p> <p>ゆでる</p> <p>炒める</p> <p>電子レンジ</p>	<p>汁物に加える（「具だくさん」になるよう意識する）</p>	<p>市販のカット野菜や冷凍野菜を利用する</p>
--	---------------------------------	---------------------------

## ★減塩を意識しましょう

食塩のとり過ぎは高血圧の原因となり、さまざまな生活習慣病を引き起こします。特に、ハム・ウイナーなどの加工食品やインスタント食品などには食塩が多く含まれています。また、パンにも意外と多くの食塩が含まれています。いろいろな食品をバランス良く食べる、同じ食品を毎日続けて食べない、栄養成分表示をチェックするなど、とり過ぎないように気をつけましょう。



### 減塩のコツ

<p>めん類のスープはできるだけ残す</p>	<p>食塩量が少ない食品や調味料を選ぶ</p> <p>減塩だし</p> <p>減塩しょうゆ</p>	<p>柑橘類の酸味、香辛料、香味野菜を利用する</p>	<p>味を確認してから調味料を使う</p> <p>「かける」ではなく「つける」がおすすめ!</p>
------------------------	---	-----------------------------	---

## ★カルシウムをとりましょう

カルシウムは、丈夫な骨や歯をつくるために欠かせない栄養素ですが、不足しやすいため積極的にとる必要があります。多く含まれる食品だけでなく、吸収を促進するビタミンDやビタミンCが多く含まれる食品も、意識してとりましょう。



<p>●カルシウムを多く含む食品</p> <p>牛乳・乳製品、小松菜、小魚、大豆、豆腐・納豆などの大豆製品、ひじき、わかめ・昆布などの海藻類、切り干し大根、ごまなど</p>	<p>●ビタミンDを多く含む食品</p> <p>鮭・いわし・さんまなどの魚類、乾燥きくらげ・干し椎茸などのきのこ類など</p>
--	---

園・学校が休みの日も・・・

