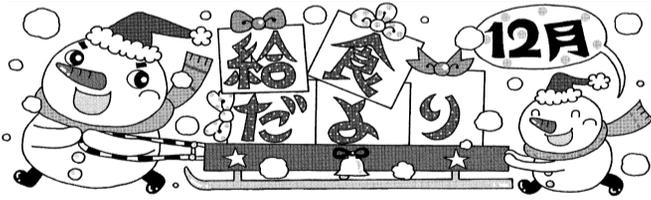




予定献立表等は、松島町教育委員会のホームページ<http://matsushima.ed.jp>でもご覧いただけます。

松島町学校給食センター

日曜	献立名 *牛乳は、まい日つきます 「はし」は、まい日もってきてください	給食休みの 学校・学年	使用する主な食品			栄養価	
			〈赤の食品〉 おもに 血や肉になる	〈緑の食品〉 おもに 体の調子を整える	〈黄の食品〉 おもに 熱や力になる	エネルギー Kcal たんぱく質 g	脂質 g
～ ★は宮城県内産、◎は松島産の食品です。～							
1 水	ごはん 鶏肉のごまみそ焼き だいごんのナムル 海鮮ワンタンスープ		★牛乳 鶏肉 ★豚肉 えび いか あさり かまぼこ	◎松島産だいごん 小松菜 にんじん もやし キャベツ ◎松島産ねぎ	◎松島産ごはん ごま 上白糖 ごま油 ワンタン	599 36.1	769 44.2
2 木	バターロール 赤魚のレモンソース キャベツとハムのサラダ コーンポタージュスープ		★牛乳 赤魚 ロースハム 生クリーム	キャベツ きゅうり たまねぎ コーン パセリ	パン ドレッシング バター ◎松島産じゃがいも	575 24.7	805 32.3
3 金	ごはん 豆腐ハンバーグおろしソース ごぼうと豚肉のしぐれ煮 もずくのかき玉汁	五小5年	★牛乳 豆腐 鶏肉 ★豚肉 もずく ★鶏卵	だいごん ごぼう にんじん えだ豆 えのきだけ こねぎ	◎松島産ごはん 上白糖 でん粉 米油	611 25.8	785 31.6
6 月	ごはん ほっけの塩焼き 海藻サラダ 豆腐のキムチスープ	全幼	★牛乳 ほっけ わかめ 昆布 とさかのり ★豚肉 豆腐	キャベツ きゅうり コーン ◎松島産はくさい エリンギ ねぎ にはら	◎松島産ごはん ごま油 三温糖	600 28.8	773 40.2
7 火	米粉フォカッチャ 豚肉と大豆のトマト煮 マカロニサラダ コンソメ野菜スープ		★牛乳 ★豚肉 大豆 ロースハム ★鶏肉	◎松島産トマト たまねぎ きゅうり コーン にんじん キャベツ	パン 米油 上白糖 マカロニ マヨネーズ	612 24.6	787 36.4
8 水	ごはん さばのみそ煮 小松菜と切り干しだいごんの炒め煮 のっぺい汁	一幼 二小5年	★牛乳 さば ★さつまあげ ★鶏肉 豆腐	切り干し大根 小松菜 にんじん 豆もやし ごぼう ◎松島産だいごん 干しいたけ ねぎ	◎松島産ごはん 米油 三温糖 さといも でん粉	699 27.6	804 31.3
9 木	豆乳食パン スライスチーズ オムレツ キャベツソテー ミートボールシチュー		★牛乳 チーズ 鶏卵 ベーコン 鶏肉 豚肉	にんじん キャベツ パプリカ たまねぎ ◎松島産トマト	パン 米油 じゃがいも	623 28.3	840 31.8
10 金	ごはん マーボー豆腐 春雨サラダ りんご		★牛乳 ★豚肉 豆腐 鶏肉	◎松島産ねぎ にんじん たけのこ 干しいたけ にはら チンゲンサイ もやし りんご	◎松島産ごはん ごま油 上白糖 でん粉 はるさめ ドレッシング	593 26.6	793 34.8
13 月	ごはん とり天 くきわかめのサラダ たら汁		★牛乳 鶏肉 くきわかめ たら 豆腐	きゅうり コーン ごぼう ◎松島産だいごん まいたけ ねぎ	◎松島産ごはん 大豆油 三温糖	641 25.9	840 30.8
14 火	丸パン 照り焼きバーガーパーティ コールスロー 鮭とほうれんそうのクリームスープ		★牛乳 鶏肉 鮭 生クリーム	キャベツ にんじん コーン たまねぎ エリンギ ほうれんそう	パン ドレッシング バター マカロニ	633 22.2	807 31.4
15 水	ごはん しそひじき 油麩肉じゃが きゅうりのごま酢あえ みかん		★牛乳 ひじき ★豚肉 油揚げ	たまねぎ にんじん いんげん きゅうり もやし みかん	◎松島産ごはん 米油 じゃがいも 上白糖 ★油麩 ごま	674 28.3	795 27.0
16 木	ミルクパン ローストチキントマトソース カラフルサラダ ベーコンとキャベツのスープ セレクトデザート	五小特別支援	★牛乳 鶏肉 ベーコン	◎松島産トマト たまねぎ ブロッコリー パプリカ にんじん キャベツ コーン パセリ	パン 米油 三温糖 ドレッシング じゃがいも セレクトデザート	<b>下の表です</b> ☺☺☺	
17 金	ごはん ポークカレー ごぼうサラダ ヨーグルト	一幼	★牛乳 ★豚肉 ツナ ヨーグルト	たまねぎ にんじん ◎松島産トマト ごぼう きゅうり	◎松島産ごはん 米油 じゃがいも マヨネーズ ドレッシング	695 22.4	882 26.8
20 月	ごはん たらちりソース 五目豆 白菜のみそスープ		★牛乳 たら ★鶏肉 大豆 ★豚肉	ねぎ ごぼう にんじん いんげん 干しいたけ ◎松島産はくさい たけのこ もやし コーン	◎松島産ごはん 大豆油 でん粉 上白糖 三温糖 米油 ごま油	619 28.6	789 33.5
21 火	ソフトパン ハンバーグ(ケチャップ) キャベツとコーンのサラダ えだ豆のポタージュスープ 五小特支:セレクトデザート	五幼	★牛乳 鶏肉 豚肉 生クリーム	キャベツ きゅうり コーン たまねぎ えだ豆	パン ドレッシング 米油 じゃがいも	643 26.2	851 31.8
22 水	ごはん かぼちゃコロケ(ソース) れんこんきんぴら 運盛汁 ゆずはちみつゼリー		★牛乳 ★豚肉 ★鶏肉 油揚げ なたと	かぼちゃ れんこん ごぼう にんじん えだ豆 ◎松島産だいごん 干しいたけ ◎松島産ねぎ	◎松島産ごはん 大豆油 パン粉 米油 上白糖 ごま油 ごま うどん ゼリー	722 24.9	879 30.4



\*都合により献立を変更する場合があります。

月平均栄養価:エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
小学校:639Kcal	24.9g	21.7g	2.4g
中学校:826Kcal	30.9g	27.5g	3.2g

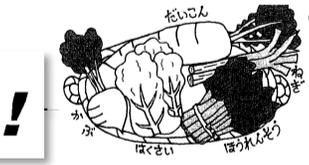
☆16日の栄養価☆  
どのデザートを選んだかな?  
ホワイトロールケーキ 628 831  
27.2 32.6  
フレッシュ/エル 674 877  
28.3 33.7  
ストロベリーゼリー 551 754  
26.0 31.4

## 12月は 体の中も大掃除!

12月の「ごちそう」といって、揚げ物や肉料理、ケーキやアイスクリームなど、脂肪分や糖分の多い食べ物が思いうかびます。脂肪分や糖分のとり過ぎが続くと、体に余分な脂肪がたまって肥満や生活習慣病の原因につながる可能性があるため注意が必要。野菜のおかずと一緒に食べるのがおすすめ!

### 野菜たっぷりの目安

- あぶらの多い料理 1皿 : 野菜料理 2皿
- あぶらの多い食べ物 1口 : 野菜 2口



## 野菜は体の掃除屋です

- ◆ 野菜の「食物せんい」には、脂肪分や糖分の吸収を抑え、肥満や動脈硬化を防ぐ効果や、腸内をきれいにし便秘を防ぐ効果があります。
- ◆ 野菜の「ビタミン類」には、病気のウイルスに対する抵抗力を高める効果があります。

## 野菜たっぴいを心掛けて体の中を大掃除しましょう

Q「くだもの」は、野菜の代わりになるの?  
A.「くだもの」は、ビタミンCや食物せんいが多く、野菜と似ているところもありますが、糖分が多いので、とり過ぎには注意!

