



6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も確認してください。

は、まい日わずれずにもってきてくださいな!

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 きゅうりやう *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) 食塩相当量(g)		
★は宮城県産、◎は松島町産の食品です。						幼稚園	小学校	中学校
1月	松中	ごはん 宮城県産さば入りさつま揚げ肉じゃが だいこんとわかめのみそ汁	★牛乳 ★さつま揚げ ★豚肉 豆腐 油揚げ ★わかめ	しょうが ◎松島産たまねぎ にんじん グリンピース だいこん ねぎ	◎松島産ごはん 上白糖 なたね油 じゃがいも	482 22.8 13.3 1.9	565 26.9 15.2 2.2	
2火	松中	ココアパン デミグラスソースオムレツ コーンと枝豆のソテー キャバツのスープ	★牛乳 卵 ウィナーソーセージ ベーコン	◎松島産たまねぎ マッシュルーム とうもろこし 枝豆 にんじん キャバツ	パン(★小麦粉) 上白糖 なたね油 じゃがいも	403 16.8 16.8 2.0	521 21.2 21.6 2.7	
3水	松中	ごはん 大豆ミートのマーボー豆腐 ジャンボえびしゅうまい(1コ) きゅうりの梅あえ	★牛乳 ★豚肉 大豆 豆腐 たらすり身 えび	しょうが にんにく ねぎ にんじん たけのこ 干し椎茸 いら きゅうり キャバツ	◎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	498 21.7 15.6 2.5	582 25.9 18.0 3.1	
4木	二小4年	ミルクパン いかメンチカツ ブロッコリーサラダ ポークビーンズ	★牛乳 いか ★豚肉 大豆 ひよこ豆	ブロッコリー きゅうり とうもろこし ◎松島産たまねぎ にんじん ◎松島産トマト	パン(★小麦粉) 小麦粉 小豆油 なたね油 じゃがいも 上白糖	511 21.8 23.7 1.7	622 26.2 28.2 2.1	877 35.2 37.5 3.0
5金	一幼	ごはん いわしのしょうが煮 五目きんぴら 小松菜のみそ汁	★牛乳 いわし ★豚肉 絹厚揚げ	しょうが ごぼう れんこん 干し椎茸 にんじん 枝豆 ねぎ 小松菜	◎松島産ごはん なたね油 上白糖 ごま じゃがいも	472 20.9 13.5 1.6	543 24.0 14.9 1.9	702 29.5 17.1 2.5
8月		ごはん レンズ豆のキーマカレー スマイルポテト(幼小1コ・中2コ) きのことたまごのスープ	★牛乳 ★豚肉 鶏肉 レンズ豆 ★卵	にんにく しょうが ◎松島産たまねぎ ◎松島産トマト ★赤パプリカ ビーマン にんじん えのきたけ ぶなしめじ もやし チンゲンサイ	◎松島産ごはん なたね油 じゃがいも 大豆油 じゃがいもでん粉	524 21.5 19.3 1.2	619 26.7 22.2 1.6	821 33.4 27.8 2.0
9火		横割り丸パン パーベキューチキン くきわかめのサラダ アスパラガスのシチュー ナタデココ入りレモンゼリー	★牛乳 鶏肉 くきわかめ かつお・まぐろツナ 生クリーム	にんにく しょうが ◎松島産たまねぎ りんご きゅうり とうもろこし にんじん アスパラガス	パン(★小麦粉) なたね油 上白糖 じゃがいも ゼリー	463 24.6 18.0 1.8	561 28.0 21.2 2.5	751 35.4 26.2 3.6
10水	二小6年 五小5年 【二小1年試食会】	ごはん ぶりのごまみそだれ 小松菜ののり酢あえ とん汁	★牛乳 ぶり かつお・まぐろツナ ★のり ★豚肉 豆腐	しょうが 小松菜 もやし にんじん ごぼう だいこん ねぎ	◎松島産ごはん ごま油 上白糖 ごま なたね油 じゃがいも	518 24.9 18.6 1.8	594 27.9 20.4 2.5	760 34.0 24.0 3.2
11木	二小6年	ミルクパン 蔵王町産さといものコロクッ 野菜ソテー ミネストローネ	★牛乳 ベーコン ウィナーソーセージ 大豆	にんじん キャバツ もやし にんじん ◎松島産たまねぎ ◎松島産トマト	パン(★小麦粉) ★さといも 小麦粉 小麦油 大豆油 なたね油 じゃがいも マカロニ	467 16.4 20.2 2.2	560 20.3 23.3 2.7	785 26.7 30.8 3.8
12金	五幼	ごはん 八宝菜 五目厚焼きたまご わかめのしそドレあえ	★牛乳 ★豚肉 いか あさり かまぼこ 卵 鶏肉 大豆 ★わかめ ★ちくわ	しょうが たけのこ ◎松島産たまねぎ にんじん 干し椎茸 もやし はくさい チンゲンサイ きゅうり	◎松島産ごはん なたね油 上白糖 じゃがいもでん粉 ごま油	449 19.8 12.5 2.1	531 24.0 14.3 2.8	685 29.3 16.2 3.7
15月		ごはん 宮城県産味付けのり 松島産たけのこのチンジャオロースー 宮城県産米粉ワンタンのスープ マンゴー&アセロラゼリー (中のみ)ジャンボえびしゅうまい(1コ)	★牛乳 ★のり ★豚肉 鶏肉	にんにく ◎松島産たけのこ ビーマン ★赤パプリカ しょうが たけのこ 干し椎茸 にんじん もやし はくさい ねぎ	◎松島産ごはん ごま油 上白糖 じゃがいもでん粉 なたね油 ◎米粉ワンタン ゼリー	448 17.3 11.4 1.4	516 20.4 12.9 1.7	707 27.6 16.7 2.6
16火		宮城県産枝豆のずんだパン 宮城県産大豆とパプリカのトマト煮 宮城県産たまごのスープ 蔵王町産ヨーグルトのフルーツミックス	★牛乳 ★豚肉 ★大豆 鶏肉 ★卵 ★ヨーグルト 生クリーム	にんにく ◎松島産たまねぎ ◎松島産トマト ★枝豆 ★赤パプリカ ★黄パプリカ にんじん えのきたけ もやし チンゲンサイ バインアップル 黄桃 白桃 りんご 洋梨	パン(★小麦粉) ★ずんだ) なたね油 上白糖 じゃがいもでん粉	425 19.9 16.6 1.4	536 25.3 20.3 1.9	749 33.9 25.5 2.4
17水	五小6年	ごはん 宮城県産豚肉の豚丼の具 宮城県産小松菜とごぼうのごまあえ なめこのみそ汁	★牛乳 ★豚肉 ★ちくわ 油揚げ 豆腐	◎松島産たまねぎ えのきたけ にんじん さやえんどう ★小松菜 ごぼう だいこん なめこ ねぎ	◎松島産ごはん なたね油 上白糖 ごま	479 21.7 14.8 1.6	574 27.2 17.9 2.2	740 33.6 21.0 2.8
18木	五小6年	食パン いちごジャム ミートボール(2コ) あぶらふ入り和風パスタ 野菜スープ	★牛乳 鶏肉 ウィナーソーセージ	にんにく ぶなしめじ えのきたけ ねぎ ◎松島産たまねぎ にんじん ◎松島産トマト キャバツ	パン(★小麦粉) ジャム なたね油 ★あぶらふ スパゲッティ じゃがいも	445 17.7 15.6 1.9	535 20.6 17.8 2.4	741 28.3 22.5 3.7
19金		ごはん おさかなカレー 三陸産わかめのサラダ さくらんぼゼリー	★牛乳 ★かつお ★ちくわ ★わかめ	◎松島産たまねぎ にんにく しょうが にんじん ◎松島産トマト キャバツ きゅうり	◎松島産ごはん なたね油 じゃがいも 大豆油 じゃがいもでん粉 ゼリー	515 18.1 13.6 1.6	611 20.7 15.9 2.0	775 25.5 17.8 2.6
22月	二小4年	ごはん とうふバーグのきのこあんかけ ちくぜん煮 だいこんと油揚げのみそ汁	★牛乳 豆腐 鶏肉 さつま揚げ 油揚げ 豆腐	えのきたけ ましたけ ごぼう れんこん にんじん 干し椎茸 さやいんげん だいこん チンゲンサイ	◎松島産ごはん ごま油 上白糖 ごま じゃがいもでん粉 なたね油	494 27.5 15.2 1.7	572 31.3 17.1 2.1	731 38.3 19.8 2.8
23火	一幼	背割り減塩ソフトパン チリコンカン アスパラガスとコーンのソテー ポトフ	★牛乳 ★豚肉 鶏肉 大豆 ひよこ豆 ベーコン フランクフルトソーセージ	にんにく ◎松島産たまねぎ トマト とうもろこし アスパラガス だいこん にんじん キャバツ	パン(★小麦粉) なたね油 上白糖 じゃがいも	409 18.9 16.6 1.5	514 23.3 20.0 1.9	720 30.4 26.1 2.6
24水	二小 【五小1年試食会】	ごはん 気仙沼産もうかざめのねぎソース もやしと昆布の炒り煮 塩ちゃんこ汁	★牛乳 ★もうかざめ 昆布 鶏肉	ねぎ もやし にんじん 枝豆 えのきたけ キャバツ いら	◎松島産ごはん じゃがいもでん粉 大豆油 なたね油 上白糖 ごま油	463 21.2 15.6 1.7	550 25.8 18.5 1.9	706 31.9 21.9 2.6
25木	五小1・2年・特支	ココアパン ちゃんぽんめん くきわかめの五目炒め 冷凍パン	★牛乳 ★豚肉 かまぼこ いか さつま揚げ くきわかめ	しょうが ◎松島産たまねぎ にんじん もやし ねぎ たけのこ バインアップル	パン(★小麦粉) なたね油 中華めん 上白糖 ごま	412 17.0 15.5 2.1	509 21.1 18.3 3.0	716 27.5 24.4 4.1
26金	一幼	ごはん あじのしょうゆこうじ焼き キャバツときま揚げのカレー炒め せんべい汁	★牛乳 まあじ ★豚肉 絹厚揚げ 鶏肉	にんにく ◎松島産たまねぎ じゃがいも キャバツ ビーマン ごぼう だいこん ましたけ ねぎ	◎松島産ごはん なたね油 上白糖 かやきせんべい	473 23.3 13.3 1.5	552 26.3 14.9 1.9	709 32.2 17.3 2.5
29月	二小2年	ごはん おろしソースハンバーグ ひじきの炒り煮 キャバツのみそ汁	★牛乳 鶏肉 豚肉 ★ちくわ ひじき 油揚げ	だいこん にんじん 枝豆 えのきたけ キャバツ ねぎ	◎松島産ごはん 上白糖 じゃがいもでん粉 なたね油	476 20.4 14.1 1.7	561 24.4 16.1 2.3	712 29.6 18.3 3.1
30火	二小3年	減塩ソフトパン たらトマトソースかけ ニョッキのクリーム煮 ジュリアンスープ	★牛乳 すけとうだら 鶏肉 生クリーム ベーコン	にんにく トマト ◎松島産たまねぎ ぶなしめじ マッシュルーム ほうれんそう にんじん だいこん キャバツ	パン(★小麦粉) じゃがいもでん粉 ◎米粉 大豆油 なたね油 上白糖 ニョッキ	464 22.3 19.1 2.1	559 25.5 21.3 2.8	772 32.6 27.6 3.6

*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】
指定口座からの引き落としは
6月5日(金)です。
預金残高の確認をお願いします。

6月平均栄養価

	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
幼稚園:	468kcal	20.8g	16.1g	1.8g
小学校:	559kcal	24.6g	18.7g	2.3g
中学校:	745kcal	31.3g	23.1g	3.0g

6/4~6/10

歯と口の健康週間



おいしく食べるために、健康な歯を保とう!

どんなにおいしい食事でも、歯が健康でないとよくかんで味わうことができず、おいしさが半減してしまいます。また、歯の健康は全身の健康にも深く関わっています。おし歯がある場合は早めに治療し、健康な歯を保てるように、毎日の食べ方にも気をつけましょう。



健康な歯を保つためのポイント

<p>食事はよくかんで食べる。</p>	<p>いろいろな食品をバランス良く食べる。</p>	<p>だらだら食べたり飲んだりしない。(時間を決める)</p>	<p>食べた後は歯みがきをする。</p>
---------------------	---------------------------	---------------------------------	----------------------

「よくかむ」ことの効果

- ◆ 脳の働きを高める
- ◆ あごの発達を助ける
- ◆ 栄養の吸収がよくなる
- ◆ 虫歯を予防する
- ◆ 食べ過ぎを防ぐ

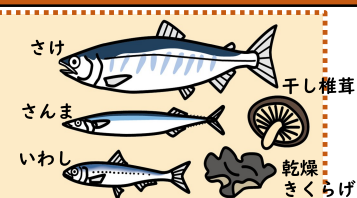
ひとくち30回を目標に、数えながら食べてみよう!

歯に良い栄養

カルシウム(歯の材料)



ビタミンD(カルシウムの吸収促進)



ビタミンC(カルシウムの吸収促進)



6/4~10の期間は、「よくかんで食べること」を意識した献立が登場します♪

おもて面の献立表でチェックしよう!

6/15~19は、**地場産物活用週間**です!

6月は、特にたくさんの、松島町産、宮城県産の食材=地場産物を使います。そのうちの一部を紹介します♪

食中毒に気をつけよう

気温と湿度が高くなるこれからの時期は、食中毒の原因になる細菌が活発に活動する季節です。食中毒予防のために、以下の点に注意しましょう。

食中毒予防の三原則…つけない・増やさない・やっつける

<p>つけない</p> <ul style="list-style-type: none"> *せっけんを使って正しく手を洗う。 *清潔な調理器具を使う。 *野菜や果物は、流水でよく洗う。 *おにぎりはラップを使って握る。 	<p>増やさない</p> <ul style="list-style-type: none"> *肉や魚、要冷蔵の食材、惣菜類は冷蔵庫で保管する。 *カレーや煮物などは、鍋のまま放置せず、小分けにして冷蔵・冷凍保管する。 *お弁当を持ち運ぶ場合は、保冷剤等を使う。 	<p>やっつける</p> <p>食品の中心部まで十分に加熱する。目安は75℃で1分以上。ノロウイルスの死滅には、85~90℃で90秒以上の加熱が必要。</p> <p>中心部75℃ 1分以上 または 85~90℃ 90秒以上</p>
--	--	--

15日(月) 松島産たけのこ

5月に竹谷地区でとれた新鮮なたけのこを使います! やわらかくてあまみがあり、風味豊かなのが特徴です。

16日(火) 宮城県産枝豆のずんだパン

今年度初登場の新メニューで、ほんのりあまい「ずんだ」が練り込まれたパンです。宮城県は、北海道に次いで全国2位の生産量を誇る、大豆の産地です。

19日(金) おさかなカレー

17日(水)(毎月第3水曜日)の「みやぎ水産の日」にちなんで、油で揚げた宮城県産かつおの角切りが入ったカレーです。

その他の地場産物

松島産 ひとめぼれ、牛乳・ヨーグルト、のり、松島産たまねぎ、大豆、パプリカ、松島産トマト、たまご、豚肉、こまつな

! 暑い時期のお弁当の注意点!

- 材料は加熱する
- 野菜の水分をしっかりしぼる
- 冷ましてから詰める
- 殺菌作用のある食品(酢・梅干し)を活用する
- 保冷剤や保冷バッグを使用し、風通しの良い日陰で保管する(直射日光厳禁)