



# 6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』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 <b>献立名</b> きゅうにゅう *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) 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
2	月	松中	ごはん ごま塩 キャバツとさめ揚げのみそ炒め にらたま汁 ミニピーチゼリー	★牛乳 ★豚肉 絹厚揚げ 豆腐 ★卵	◎松島産たまねぎ にんじん キャバツ 干し椎茸 えのきたけ にら	◎松島産ごはん ごま なたね油 上白糖 じゃがいもでん粉	457 17.9 14.2 1.6	534 21.5 16.6 1.9	
3	火	松中	減塩ソフトパン レモンバジルナゲット(2コ) ブロッコリーサラダ クリームスパゲッティ	★牛乳 鶏肉 ベーコン 生クリーム	ブロッコリー きゅうり にんじん ◎松島産たまねぎ ぶなしめじ とうもろこし	パン(★小麦粉) なたね油 スパゲッティ	462 20.0 18.6 1.8	573 23.8 22.1 2.1	
4	水	二小6年	ごはん いわしの梅煮 くさわかめの五目炒め とん汁	★牛乳 いわし 鶏肉 さつまいも ぐさわかめ ★豚肉 豆腐	梅 たけのこ にんじん 枝豆 ごぼう だいこん ねぎ	◎松島産ごはん なたね油 上白糖 ごま じゃがいも	491 22.6 14.1 2.0	563 25.7 15.7 2.6	720 31.8 18.4 3.1
5	木	二小6年 (二小1年試食会)	ココアパン カレーいかメンチカツ 宮城県産パプリカとマカロニのソテー スコッチブロス	★牛乳 たらすり身 いか ウインナーソーセージ 鶏肉 ベーコン	にんにく ◎松島産たまねぎ ウインナー えのきたけ ★赤パプリカ ★黄パプリカ にんじん セロリ かぶ	パン(★小麦粉) パン粉 大豆油 なたね油 マカロニ じゃがいも ★大麦	474 20.0 19.3 2.0	567 23.5 21.5 2.3	796 30.7 28.3 3.2
6	金		ごはん 中華飯の具 ナタデココ入りフルーツミックス かみかみ小魚	★牛乳 ★豚肉 いか うずら卵 かまぼこ かたくりいわし	しょうが ◎松島産たまねぎ たけのこ にんじん 干し椎茸 もやし はくさい チンゲンサイ 黄桃 洋梨 みかん パインアップル	◎松島産ごはん なたね油 ごま油 じゃがいもでん粉 ゼリー	484 19.6 12.9 1.3	571 22.6 14.9 1.7	734 27.5 17.2 2.1
9	月		ごはん かみかみピピンパ炒め トック入りみそスープ さくらんぼゼリー	★牛乳 ★豚肉 大豆 レンズ豆	にんにく 切干しだいこん 大豆もやし にんじん はくさいキムチ にら ◎松島産たまねぎ たけのこ もやし とうもろこし ねぎ	◎松島産ごはん なたね油 上白糖 ごま油 ごま トック ゼリー	503 18.6 13.1 1.4	593 23.0 15.6 1.8	752 28.0 17.9 2.2
10	火	五小5年	背割りコッパパン ロングウインナー まめまめサラダ ABCマカロニスープ	★牛乳 ウインナーソーセージ 大豆	きゅうり 枝豆 とうもろこし ◎松島産たまねぎ にんじん キャバツ	パン(★小麦粉) 上白糖 ノエグ マヨネーズタイプ ごまドレッシング じゃがいも マカロニ	474 18.4 24.6 2.0	558 21.7 26.9 2.4	773 28.9 34.9 3.6
11	水	五小6年	ごはん 気仙沼産もうかざめのチリソースかけ 切り干しだいこんの炒り煮 厚揚げのみそ汁	★牛乳 ★もうかざめ さつまいも 絹厚揚げ	しょうが にんにく ねぎ 切干しだいこん にんじん 干し椎茸 さやえんどう だいこん 小松菜	◎松島産ごはん 大豆油 ごま油 上白糖 なたね油 じゃがいも	512 20.6 17.3 1.7	580 23.7 18.2 2.2	752 29.4 21.7 2.8
12	木	二小4年 五小6年	ミルクパン デミグラスソースオムレツ きのこのガーリックソテー 松島産トマトのミネストローネ	★牛乳 卵 ベーコン ウインナーソーセージ 大豆	◎松島産たまねぎ にんにく エリンギ がなしめじ えのきたけ ★赤パプリカ ★黄パプリカ にんじん ◎松島産トマト	パン(★小麦粉) 上白糖 なたね油 じゃがいも マカロニ	429 17.8 18.0 2.0	554 22.0 22.7 2.7	791 30.0 30.7 3.6
13	金		ごはん ポーク&チキンカレー キャバツとツナのソテー 冷凍パン	★牛乳 ★豚肉 鶏肉 まぐろツナ	◎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 とうもろこし パインアップル	◎松島産ごはん なたね油 じゃがいも	504 16.9 13.9 1.2	601 20.1 16.6 1.7	762 24.7 19.4 2.3
16	月		ごはん 宮城県産さば入りさつまいも揚げ 松島産たけのこの春雨炒め じゃがいもとだいこんのみそ汁 米粉仙台みそパン	★牛乳 ★さつまいも揚げ ★豚肉 油揚げ	しょうが にんにく にんじん ◎松島産たけのこ ビーマン だいこん 小松菜 ねぎ	◎松島産ごはん 上白糖 なたね油 緑豆はるさめ ごま ごま油 じゃがいも	473 21.6 12.8 1.8	553 24.8 14.5 2.0	710 30.7 16.5 2.8
17	火		揚げたご焼き(幼小2コ・中3コ) きのことたまごの中華スープ 蔵王町産ヨーグルトのフルーツミックス	★牛乳 鶏肉 ★卵 たこ ★ヨーグルト 生クリーム	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 しょうが りんご 黄桃 パインアップル 白桃 洋梨	パン(★小麦粉 ★米粉) 小麦粉 大豆油 じゃがいもでん粉 ごま油 上白糖	473 20.4 19.0 2.3	563 24.4 21.5 2.7	794 33.6 27.3 3.9
18	水	五幼 (五小1年試食会)	ごはん 宮城県産たまごの五目厚焼き 宮城県産小松菜のり酢あえ カレーはっど汁	★牛乳 ★卵 大豆 まぐろツナ ★のり 鶏肉 油揚げ	ごぼう グリンピース ★小松菜 もやし にんじん ◎松島産たまねぎ たけのこ ぶなしめじ 干し椎茸 ねぎ	◎松島産ごはん 上白糖 はっど(小麦粉)	496 21.4 14.6 1.4	577 25.3 16.4 1.8	740 30.9 18.7 2.3
19	木	全幼 二小5年	減塩ソフトパン チキンナゲット(幼小2コ・中3コ) 宮城県産大豆とパプリカのトマト煮 ジュリアンスープ	★牛乳 鶏肉 ★豚肉 ★大豆 ベーコン	にんにく ◎松島産たまねぎ ◎松島産トマト ★赤パプリカ ★黄パプリカ 枝豆 にんじん だいこん キャバツ	パン(★小麦粉) なたね油 上白糖		531 24.7 22.7 2.2	763 33.6 30.3 2.9
20	金	一小	ごはん 仙台あおばぎょうざ(幼小2コ・中3コ) キャバツとささかまぼこのオイスターソース炒め 気仙沼産ふかふか団子のスープ	★牛乳 豚肉 ★ささかまぼこ ★さめ肉 鶏肉	★雪菜 たまねぎ にんにく ぶなしめじ にんじん キャバツ 枝豆 たけのこ 干し椎茸 もやし ねぎ	◎松島産ごはん 小麦粉 大豆油 なたね油 上白糖 緑豆はるさめ ごま油	507 19.1 15.5 1.8	572 22.3 16.4 2.2	750 27.9 19.5 2.9
23	月		ごはん とり肉のごまみそだれ ひじきの炒り煮 せんべい汁 (中のみ)白桃ゼリー	★牛乳 鶏肉 さつまいも ひじき ★豚肉	しょうが にんじん 枝豆 ごぼう だいこん まいたけ ねぎ	◎松島産ごはん ごま油 上白糖 ごま なたね油 かやきせんべい(小麦粉)	470 22.4 12.7 1.6	546 24.9 14.0 2.1	765 30.6 16.1 3.0
24	火		ミルクパン 海鮮ちゃんぽんめん ごぼうのごま炒め アセロラゼリー	★牛乳 ★豚肉 かまぼこ えび いか ★ささかまぼこ	しょうが にんじん もやし キャバツ ねぎ ごぼう 枝豆	パン(★小麦粉) なたね油 中華めん 上白糖 ごま油 ごま ゼリー	431 18.3 15.9 2.4	534 22.6 19.0 3.2	750 30.2 25.4 4.3
25	水	二小	ごはん あじの香味焼き あぶらふ入り肉じゃが わかめとたまごのスープ	★牛乳 まあじ ★豚肉 豆腐 ★卵 ★わかめ	◎松島産たまねぎ にんじん グリンピース たけのこ えのきたけ ねぎ	◎松島産ごはん なたね油 じゃがいも 上白糖 ★あぶらふ じゃがいもでん粉	498 24.0 15.7 2.0	576 27.9 17.8 2.4	740 34.1 21.1 3.1
26	木	二小4年	横割り丸パン スラッピー・ジョー ハッシュドポテトフライ 野菜スープ	★牛乳 ★豚肉 ウインナーソーセージ	にんにく ◎松島産たまねぎ にんじん ★トマト キャバツ	パン(★小麦粉) じゃがいも 大豆油 なたね油 上白糖	519 18.4 24.0 2.4	613 22.3 27.1 3.0	796 28.9 31.7 3.9
27	金	一幼 五小1・2年	ごはん さばの和風カレー煮 もやしと昆布の炒り煮 みそけんちん汁	★牛乳 さば 昆布 豆腐	もやし にんじん 枝豆 ごぼう だいこん ねぎ	◎松島産ごはん なたね油 上白糖 ごま油 さといも	539 20.1 20.1 2.1	597 22.7 21.0 2.4	786 28.7 26.1 3.2
30	月	二小2年	ごはん 大豆ミートのマーボー豆腐 ささかまぼこのあまみそかけ ブロッコリーのおかか煮	★牛乳 ★豚肉 大豆 豆腐 ★ささかまぼこ かつお節	しょうが にんにく ねぎ にんじん たけのこ 干し椎茸 にら とうもろこし ブロッコリー	◎松島産ごはん なたね油 上白糖 じゃがいもでん粉 ごま油	487 22.5 13.6 2.5	588 28.1 16.2 3.4	758 35.1 19.0 4.5

\*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】  
給食費の指定口座からの  
引き落としは6月5日(木)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: 484Kcal	20.0g	16.5g	1.9g
小学校: 569Kcal	23.7g	18.9g	2.3g
中学校: 760Kcal	30.2g	23.1g	3.1g

# 食中毒に注意!

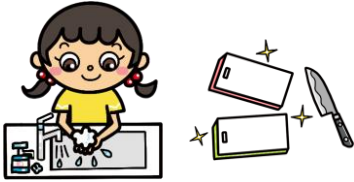
気温と湿度が高くなるこれからの時期は、食中毒の原因になる細菌が活発に活動する季節です。食中毒予防のために、以下の点に注意しましょう。



## 食中毒予防の3原則

### 菌をつけない

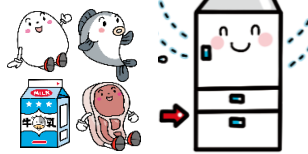
基本は手洗いです。



- \*調理前はもちろん、調理の途中でも、こまめに手を洗う。
- \*サラダ等、加熱せずに食べるものから切る。
- \*生の肉や魚を扱った器具類は、他の用途に使う前にしっかり洗う。

### 菌を増やさない

購入の後はすぐに冷蔵庫に入れます。



- \*生ものや手作りのお弁当を持ち運ぶ際は、保冷剤等を使用する。
- \*調理後は早めに食べる。
- \*おそうざい、カレー、みそ汁等を保存する場合は、冷ましてから冷蔵庫へ。常温保存は厳禁!

### 菌をやっつける

調理の時は十分に加熱を。



- \*主な食中毒菌は、中心部を75℃で1分以上(ノロウイルスは85℃で90秒以上)加熱すると死滅する。
- \*焼き肉等、自分で調理する外食の際も、しっかり加熱して食べる。

6/4~6/10

## 歯と口の健康週間



## 健康な体づくりはよくかむことから!



よくかむことは、食べ物本来の味がわかっておいしく感じられるだけでなく、虫歯や肥満を防ぐことにつながるなど、健康づくりの第一歩です。食べる時はよくかむことを意識して、食べた後はしっかり歯をみがき、健康な歯と口を保ちましょう。

## よくかむことで、良いこと6つ

### おいしく味わえる

よくかむことで、食べ物本来の味を十分味わうことができ、よりおいしく感じるようになります。また、味覚も発達します。



### 食べすぎを防ぐ

ゆっくりとよくかむことで、脳におなかがいっぱいだという信号が伝わり(満腹中枢)、食べすぎを防ぐことができます。



### むし歯を防ぐ

かめばかむほど、だ液がたくさん出ます。だ液には、口の中の汚れを落としたり、むし歯を予防するはたらきがあります。



### 歯並びがよくなる

かむたびにあごの骨や筋肉が発達してしよぶになり、歯並びがよくなります。



### 消化を助け、栄養の吸収が良くなる

細かくかんだ食べ物は、だ液と混ぜることで飲み込みやすくなり、胃や腸での消化も助けます。また栄養が吸収されやすくなります。



### 脳のはたらきがよくなり、心を安定させる

よくかむことで、頭の血管や神経が刺激されて、脳のはたらきがよくなり、記憶力や集中力が高まります。また、心も安定します。



## 歯に良い栄養をとろう

### 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)

