



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	給食なしの 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
1 金	ごはん 肉だんご (幼小2中3) 昆布と豆もやしの炒め煮 けんちん汁	五幼	★牛乳 鶏肉 ★豚肉 昆布 厚揚げ	豆もやし にんじん ごぼう だいこん ◎松島産ねぎ	◎松島産ごはん 米油 上白糖 ごま油 さといも	603 28.7	774 35.5
4 月	ごはん 赤魚の香味焼き 切り干しだいこんのキムチ炒め えびだんごのすまし汁	全幼 五小 松中3年	★牛乳 赤魚 ★豚肉 えび たら	切り干しだいこん たら にんじん たけのこ もやし はくさい こねぎ	◎松島産ごはん ごま油 はるさめ	613 28.0	788 34.7
5 火	バターロール キャベツとコーンのサラダ ミートボールのブラウンシチュー ヨーグルト	松中3年	★牛乳 鶏肉 豚肉 ヨーグルト	キャベツ きゅうり コーン ◎松島産たまねぎ にんじん	パン ドレッシング 米油 じゃがいも	574 21.0	793 27.3
6 水	ごはん 豚肉の生姜炒め ささかまとわかめのあえもの 石狩汁	五小 松中3年	★牛乳 ★豚肉 ★ささかま わかめ 鮭	◎松島産たまねぎ もやし きゅうり にんじん キャベツ 干しいたけ ◎松島産ねぎ	◎松島産ごはん 米油 上白糖 じゃがいも バター	659 27.7	800 33.0
7 木	ソフトパン チリコンカン キャベツとベーコンのスープ キャラメルポテト	二小	★牛乳 ★豚肉 大豆 ベーコン 生クリーム	トマト ◎松島産たまねぎ にんじん キャベツ	パン 米油 上白糖 さつまいも 大豆油 バター 三温糖	644 23.5	896 30.9
8 金	ごはん チンジャオロースー 春雨スープ りんご	一幼	★牛乳 ★豚肉 ロースハム	たけのこ ピーマン パプリカ にんじん はくさい チンゲンサイ ◎松島産ねぎ りんご	◎松島産ごはん ごま油 上白糖 はるさめ	613 21.9	775 27.3
11 月	ごはん かつおフライ (ソース) だいこんのナムル 油麩汁	二幼 五小	★牛乳 かつお ★豚肉 豆腐	だいこん 小松菜 にんじん ごぼう はくさい 干しいたけ ◎松島産ねぎ	◎松島産ごはん 大豆油 パン粉 上白糖 ごま油 ★油麩 三温糖	609 27.1	799 34.6
12 火	ツイストパン きこのクリームシチュー ブロッコリーとパプリカのサラダ 梨ゼリー	五小4年	★牛乳 ★鶏肉 生クリーム	◎松島産たまねぎ にんじん しめじ エリンギ マッシュルーム ブロッコリー きゅうり パプリカ	パン 米油 じゃがいも ドレッシング ゼリー	600 24.7	829 32.4
13 水	ごはん 鮭のレモン焼き ビーフンソテー 鶏ごぼう汁	五小1,2年 松中	★牛乳 鮭 ★豚肉 ★鶏肉 油揚げ	キャベツ もやし 干しいたけ パプリカ ピーマン ごぼう だいこん にんじん ◎松島産ねぎ	◎松島産ごはん ドレッシング ごま油 ビーフン 米油 さといも	602 29.3	
14 木	丸パン ハムチーズフライ キャベツとツナのサラダ ミネストローネ	二幼 松中	★牛乳 ハム チーズ ツナ ベーコン 大豆	キャベツ きゅうり ◎松島産たまねぎ トマト にんじん	パン 大豆油 パン粉 ドレッシング 米油 じゃがいも マカロニ	672 25.8	
15 金	ごはん 親子煮 わかめともやしのあえもの だいこんと豆腐のみそ汁	五小3年 松中	★牛乳 ★鶏卵 ★鶏肉 油揚げ わかめ 豆腐	◎松島産たまねぎ ◎松島産ねぎ 干しいたけ きゅうり もやし だいこん にんじん	◎松島産ごはん 三温糖 じゃがいも	587 31.0	
18 月	ごはん 酢豚 みそ中華野菜スープ フルーツ杏仁ミックス	二幼 一幼 二小	★牛乳 ★豚肉	◎松島産たまねぎ たけのこ 干しいたけ にんじん もやし キャベツ コーン ◎松島産ねぎ パインアップル りんご	◎松島産ごはん 大豆油 米油 三温糖 でん粉 ごま油 杏仁豆腐 ゼリー	656 23.3	845 29.0
19 火	丸パン えびカツ (タルタルソース) ブロッコリーとコーンのサラダ スパゲティナポリタン	全幼	★牛乳 えび ベーコン	ブロッコリー コーン たまねぎ にんじん トマト ピーマン	パン 大豆油 米油 タルタルソース ドレッシング スパゲティ	720 25.7	959 34.0
20 水	ごはん さばのみそ煮 豆もやしとさつま揚げの炒め煮 すいとん汁	一幼 二幼	★牛乳 さば ★さつま揚げ 昆布 ★鶏肉 油揚げ	豆もやし にんじん ごぼう だいこん 干しいたけ ◎松島産ねぎ	◎松島産ごはん 米油 上白糖 小麦粉	667 29.0	873 36.8
21 木	ココアパン チキンマーメレードソース ポテトサラダ かぶのコンソメスープ	一幼4年	★牛乳 鶏肉 ハム フランクフルト	きゅうり コーン かぶ たまねぎ にんじん キャベツ	パン マーメレード じゃがいも マヨネーズ	651 26.0	912 32.6
22 金	ごはん きこのカレー 切り干しだいこんのサラダ お米のムース		★牛乳 ★豚肉	たまねぎ にんじん トマト エリンギ しめじ まいたけ 切り干しだいこん きゅうり キャベツ	◎松島産ごはん 米油 じゃがいも ドレッシング ムース	654 18.7	820 22.1
25 月	ごはん さんまのかば焼き くわわかめと春雨の中華炒め 豚汁	二小1年	★牛乳 さんま くわわかめ ハム ★豚肉 豆腐	はくさい 干しいたけ パプリカ ごぼう にんじん だいこん ◎松島産ねぎ	◎松島産ごはん 大豆油 でん粉 上白糖 ごま油 はるさめ さといも	659 27.3	853 34.3
26 火	ソフトパン タンドリーチキン コールドスロー クラムチャウダー	一幼1年	★牛乳 鶏肉 ヨーグルト あさり ベーコン 生クリーム	キャベツ コーン にんじん たまねぎ パセリ	パン ドレッシング 米油 じゃがいも	634 37.1	872 47.2
27 水	ごはん ぶたみそそば ブロッコリーのおかかあえ 煮込みおでん	五幼	★牛乳 ★豚肉 かつお節 ちくわ うずら卵 昆布 がんもどき えびだんご	たまねぎ たけのこ こねぎ キャベツ ブロッコリー だいこん にんじん	◎松島産ごはん 米油 上白糖 ごま	644 28.2	831 35.3
28 木	ミルクパン ジャーマンポテト チキンコンソメスープ かぼちゃ蒸しケーキ	松中	★牛乳 フランクフルト ★鶏肉	パセリ たまねぎ にんじん キャベツ	パン じゃがいも パター 米油 蒸しケーキ	580 22.5	
29 金	ごはん ハンバーグデミグラスソース だいこんサラダ たまごスープ 中：かぼちゃ蒸しケーキ	五小6年	★牛乳 鶏肉 豚肉 ツナ ★鶏卵	だいこん きゅうり ◎松島産たまねぎ にんじん キャベツ	◎松島産ごはん 米油 上白糖 ドレッシング 中：蒸しケーキ	620 23.5	879 30.0

給食だより

世界では生産された『たべもの』の1/3がムダに!

年間約13億トン

10月16日 世界食料デー

10月は「世界食糧デー」月間

世界ではすべての人が食べるのに十分な食料が作られているにもかかわらず、人口の約11%(9人に1人)にあたる8億2160万人が、栄養不足の状態です。一方で、たくさんたべものを輸入しながら、たくさん捨てている日本の私たち。世界中のみんなが食べられるようにするにはどうしたらいいのか、食べ物の大切さや自分たちができることについて考え、友達同士や家族で話し合う機会にしましょう。

*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:631Kcal 26.2g 22.8g 2.2g
 中学校:841Kcal 32.8g 28.2g 2.9g

わたしたちにてできること?

食べ物を無駄にしない
 地域で生産された食べ物を選ぶ
 世界の食料問題に目を向ける