

令和2年度



6月の予定献立表



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 エネルギー Kcal たんぱく質 g 小学校 中学校 |
|-----|---|------------|-------------------------------------|--|---|---|
| | | | 〈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 | |
| 1月 | ごはん 幼：揚げきょうざ（2コ） 小中：さわらの磯辺フライ 菜の花のおかかあえ 油麸汁 | | ★牛乳 幼：ぎょうざ 小中：さわら かつお節 ★豚肉 豆腐 | なのはな もやし キャベツ たまねぎ にんじん 干しいたけ ねぎ | ●松島産ごはん 大豆油 米油 上白糖 ★油麸 | 694 882 30.6 38.1 |
| 2火 | ミルクパン チキントマト煮 だいこんとツナのサラダ キャベツとコーンのスープ | | ★牛乳 ★鶏肉 大豆 ツナ ベーコン | たまねぎ トマト バブリカ ピーマン だいこん きゅうり にんじん キャベツ コーン バセリ | パン 米油 上白糖 ドレッシング ジャガイモ | 632 881 24.1 32.0 |
| 3水 | ごはん さんまのオレンジ煮 昆布の炒め煮 チングンサイとほたてのたまごスープ | | ★牛乳 さんま 昆布 ★豚肉 ほたて ★鶏卵 豆腐 | にんじん 豆もやし 干しいたけ チングンサイ えのきだけ ねぎ | ●松島産ごはん 米油 三温糖 でん粉 ごま油 | 621 790 25.2 31.1 |
| 4木 | ソフトパン ワインーカツ アスパラガスサラダ かぶとベーコンのスープ | | ★牛乳 ウィンナー ベーコン | アスパラガス キャベツ きゅうり コーン かぶ たまねぎ にんじん バセリ | パン 大豆油 ドレッシング 米油 ジャガイモ | 603 802 19.3 24.0 |
| 5金 | ハヤシライス オムレツ 海藻サラダ | 五幼 | ★牛乳 ★豚肉 鶏卵 わかめ 昆布 とかのり | レタス きゅうり コーン たまねぎ にんじん トマト | ●松島産ごはん 米油 ジャガイモ | 650 826 21.2 25.6 |
| 8月 | ごはん チンジャオロースー 豆もやしの中華あえ キャベツのみぞスープ | | ★牛乳 ★豚肉 | たけのこ ピーマン バブリカ 豆もやし きゅうり にんじん キャベツ コーン にら ねぎ | ●松島産ごはん ごま油 上白糖 ごま | 601 767 28.8 36.0 |
| 9火 | ココアパン コーンコロッケ（中：パックソース） カラフルサラダ ミートボールスープ | | ★牛乳 豚肉 鶏肉 | コーン ブロッコリー カリフラワー バブリカ たまねぎ にんじん キャベツ | パン 大豆油 ジャガイモ ドレッシング | 643 866 19.2 24.3 |
| 10水 | ごはん（中：しそひじき） 鮭のみぞ焼き 小松菜のおひたし 豚汁 | | ★牛乳 中：ひじき 鮭 ★豚肉 豆腐 | 小松菜 もやし にんじん だいこん ごぼう ねぎ | ●松島産ごはん ごま さといも | 603 798 31.9 36.4 |
| 11木 | ツイストパン チキンナゲット（2コ） キャベツとツナのサラダ かぼちゃのポタージュスープ | 五幼 | ★牛乳 チキンナゲット ツナ 生クリーム | キャベツ きゅうり たまねぎ ●松島産かぼちゃ バセリ | パン 大豆油 ドレッシング バター ジャガイモ | 695 903 22.4 27.8 |
| 12金 | たけのこごはん 赤魚の立田揚げ きんぴらごぼう にらたま汁 | | ★牛乳 油揚げ 赤魚 ★豚肉 ★鶏卵 | たけのこ ごぼう にんじん きぬさや たまねぎ えのきだけ にら ねぎ | ●松島産ごはん でん粉 大豆油 米油 上白糖 ごま ごま油 でん粉 | 631 802 27.9 32.5 |
| 15月 | ピビンバ（ごはん 肉炒め ほうれんそうのナムル）わかめスープ 幼：いちごゼリー 小中：はちみつレモンゼリー | | ★牛乳 ★豚肉 わかめ 豆腐 | ほうれんそう 豆もやし にんじん たけのこ えのきだけ ねぎ | ●松島産ごはん 米油 三温糖 ごま ごま油 ゼリー | 635 804 29.7 37.2 |
| 16火 | ミルクパン ベーコンエッグ エリンギとマカロニのソテー ^{チキンコンソメスープ} | | ★牛乳 ベーコンエッグ 生クリーム ★鶏肉 | エリンギ バセリ たまねぎ にんじん キャベツ | パン 米油 マカロニ | 602 815 24.7 30.9 |
| 17水 | ごはん さんまのかば焼き たけのこのごま油炒め 白湯野菜スープ | | ★牛乳 さんま ★豚肉 | たけのこ にんじん ピーマン もやし キャベツ ねぎ | ●松島産ごはん でん粉 大豆油 上白糖 はるさめ ごま ごま油 | 608 806 27.8 34.7 |
| 18木 | 米粉フォカッチャ チリコンカン プロッコリーサラダ パスタスープ | | ★牛乳 ★豚肉 大豆 ベーコン | トマト たまねぎ ブロッコリー カリフラワー バブリカ にんじん キャベツ コーン バセリ | パン 米油 上白糖 ドレッシング ジャガイモ マカロニ | 604 802 29.0 38.9 |
| 19金 | ポークカレーライス くきわかめのサラダ ヨーグルト | | ★牛乳 ★豚肉 くきわかめ 鶏肉 ヨーグルト | たまねぎ にんじん トマト きゅうり コーン | ●松島産ごはん 米油 ジャガイモ | 648 816 21.2 25.3 |
| 22月 | ごはん 豚肉の甘辛揚げ 切干だいこんの煮物 豆腐スープ | | ★牛乳 ★豚肉 油揚げ 豆腐 | 切干だいこん 豆もやし 干しいたけ きぬさや にんじん たまねぎ しめじ ねぎ チングンサイ | ●松島産ごはん でん粉 大豆油 上白糖 ごま 米油 三温糖 ごま油 | 691 887 29.2 36.4 |
| 23火 | バターロール ペンネットマトソース ポテトのクリームスープ フルーツゼリーミックス | | ★牛乳 ★豚肉 ベーコン ★鶏肉 生クリーム | トマト たまねぎ ピーマン にんじん キャベツ バセリ みかん バインアップル | パン 米油 上白糖 ペネ バター ジャガイモ ゼリー | 700 891 23.0 30.4 |
| 24水 | ごはん 照り焼きチキン かぼちゃのセサミサラダ 小松菜のみぞ汁 | | ★牛乳 鶏肉 ロースハム 油揚げ | ●松島産かぼちゃ きゅうり にんじん だいこん 小松菜 ねぎ | ●松島産ごはん 上白糖 マヨネーズ ごま ジャガイモ | 693 879 28.4 34.3 |
| 25木 | ソフトパン えびかつ（中：パックソース） コールスロー ミネストローネ | | ★牛乳 えびかつ フランクフルト 大豆 | キャベツ コーン にんじん トマト たまねぎ バセリ | パン 大豆油 ドレッシング 米油 ジャガイモ マカロニ | 611 828 22.5 28.1 |
| 26金 | ごはん さばのレモン焼き ひじきと厚揚げの煮物 鶏ごぼう汁 | | ★牛乳 さば ひじき 厚揚げ ★鶏肉 | 豆もやし きぬさや にんじん ごぼう だいこん ねぎ | ●松島産ごはん 米油 ドレッシング 米油 三温糖 さといも | 608 795 25.9 32.0 |
| 29月 | 中華飯 バンバンジーサラダ 冷凍りんご | | ★牛乳 ★豚肉 えびいか うずら卵 かぼす 鶏肉 | たまねぎ にんじん もやし たけのこ はくさい 干しいたけ チングンサイ きゅうり りんご | ●松島産ごはん 米油 でん粉 ごま油 はるさめ ドレッシング | 613 794 28.5 35.2 |
| 30火 | 米粉パン タンドリーチキン ごぼうサラダ コーンポタージュスープ | | ★牛乳 鶏肉 ヨーグルト ツナ ベーコン 生クリーム | ごぼう きゅうり コーン たまねぎ バセリ | パン マヨネーズ ドレッシング バター ジャガイモ | 652 897 27.9 35.5 |

給食 たまご
6月4日～10日は
歯と団の健康週間

よくかんでたべよう



口のまわりの筋肉を鍛え,
発音がよくなったり、
表情が豊かになる。

よく味わうことの楽しさを知り、
味覚が発達する。ストレスがやわらぎ、
リラックスできる。

だ液がよく出て、消化を助けたり、
むし歯の予防になる。だ液中の免疫
物質もはたらく。

よくかむと
こんないいことが
あるよ!
強くかみしめることで力をより発揮
できる。バランス感覚も整う。

*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
小学校:638Kcal 25.9g 22.6g 2.3g
中学校:833Kcal 32.1g 27.7g 3.0g





6月は「生きる上での基本」です。そして食育は、食に関するさまざまな経験を通じて、健全な食生活を実践できる人間を育てることです。食べることは生涯にわたって続きます。子どもだけではなく、すべての世代で食育を推進していく必要があります。

6月は国が定める「食育月間」です。自分自身の食習慣を見直すとともに、地域に伝わる食文化や、食を取り巻く現状等に目を向け、健全な食生活を実践するために何ができるか考える機会にしていただければと思います。

各ライフステージで大切にしたい食育の取り組みとは？

*出典：内閣府「食育ガイド」

乳幼児期



食べる意欲の基礎をつくり、食の体験を広げる

学童・思春期



食の体験を深め、自分らしい食生活を実現する

成人期



健全な食生活を実践し、次世代へ伝える

高齢期



食を通じた豊かな生活の実現、次世代へ食文化や食に関する知識や経験を伝える

●食育とは…(食育基本法・前文より)

- 生きる上での基本であって、知育、德育および体育の基礎となるべきもの
- さまざまな経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てる

●学校での「食育」は…

学校給食は、学校での教育活動の1つに位置づけられています。学校教育の指針である「学習指導要領」では、食育についてご家庭や地域社会と連携を図りながら学校全体で取り組んでいくことが示されています。学校で行う食育は以下の6つの観点から進められています。

食の重要性

食べることの喜び、楽しさ、そして重要性を知る。



心身の健康

成長や健康に望ましい食べ方を知り、実践できる。



食品を選択する能力

正しい知識や情報に基づき、品質や安全性を自分で判断できる。



感謝の心

食べ物を大事にし、食事にかかわる人々に感謝する。



社会性

食事のマナーを守り、食事を通して豊かな人間関係を築く。



食文化

各地域の産物や食文化、その歴史などを知り、尊重できる。



毎月の献立表に目を通して、お子さんがどんな給食を食べているのか確認してください。



【給食費について】
6月分給食費の指定口座からの引き落としは7月6日(月)です