



9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	
			〈赤の食品〉 おもに 血や肉になる	〈緑の食品〉 おもに 林の調子を整える	〈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 火	バターロール ホキのレモン焼き スパゲティナポリタン ミートボールスープ		★牛乳 ホキ ロースハム 鶏肉 豚肉	たまねぎ トマト マッシュルーム ピーマン にんじん キャベツ	パン ドレッシング 米油 スパゲティ	642	866
2 水	ごはん 中華そばろ きゅうりともしのこま酢あえ 小松菜と油揚げのみそ汁		★牛乳 ★豚肉 油揚げ 厚揚げ	たけのこ 干しいたけ いんげん きゅうり もやし にんじん だいこん 小松菜 ○松島産ねぎ	○松島産ごはん ごま油 上白糖 ごま じゃがいも	652	841
3 木	豆乳食パン 苺いちごジャム 小中ブルーベリージャム チキンナゲット(卵)2中3キャベツとコーンのサラダ お豆のポタージュスープ		★牛乳 チキンナゲット ベーコン 白いんげん 生クリーム	キャベツ コーン アスパラガス たまねぎ えだ豆	パン ジャム 大豆油 ドレッシング 米油 じゃがいも	679	894
4 金	ごはん かつおフライ(ソース) 鶏肉とだいこんの中華煮 あさりのみそ汁	一 小	★牛乳 かつお ★鶏肉 豆腐 あさり 昆布	にんじん だいこん 干しいたけ れんこん いんげん キャベツ こねぎ	○松島産ごはん 大豆油 ごま油 上白糖	634	827
7 月	ごはん たまご焼き プロッコリーのおかかあえ すき焼き煮	五小5,6年	★牛乳 鶏卵 かつお節 ★豚肉 豆腐	プロッコリー パプリカ はくさい えのきだけ 干しいたけ ○松島産ねぎ	○松島産ごはん 米油 上白糖 ★油麩	609	763
8 火	ソフトパン さけフライ(タルタルソース) きのこソテー かぶとベーコンのスープ	五小5,6年	★牛乳 さけ フランクフルト ベーコン	たまねぎ エリンギ しめじ パプリカ パセリ にんじん キャベツ かぶ	パン 大豆油 タルタルソース 米油 バター マカロニ	635	854
9 水	ごはん 鶏肉のごまみそ焼き ほうれんそうのおひたし なめこスープ くりのムース	五小5,6年	★牛乳 鶏肉 ★鶏卵	ほうれんそう もやし にんじん なめこ ○松島産ねぎ	○松島産ごはん ごま でん粉 ごま油 くりのムース	600	743
10 木	丸パン てりやきバーガーパーティ ごぼうサラダ ミネストローネ		★牛乳 鶏肉 ツナ フランクフルト 大豆	ごぼう きゅうり たまねぎ にんじん トマト	パン マヨネーズ ドレッシング 米油 マカロニ	610	811
11 金	ごはん ポークカレー くきわかめのサラダ 冷凍カットりんご		★牛乳 ★豚肉 くきわかめ 鶏肉	たまねぎ にんじん トマト きゅうり コーン りんご	○松島産ごはん 米油 じゃがいも ドレッシング	644	815
14 月	ごはん いわしのオレンジ煮 油麩肉じゃが にらのみそ汁	二小5年	★牛乳 いわし ★豚肉 豆腐	たまねぎ にんじん いんげん だいこん えのきだけ にら	○松島産ごはん 米油 じゃがいも ★油麩 上白糖	621	774
15 火	ミルクパン ガーリックバジルチキン キャベツとツナのサラダ クリームパスタスープ	一 小2,4年 二小5年	★牛乳 鶏肉 ツナ ベーコン えび いか 生クリーム	キャベツ きゅうり たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ	パン ドレッシング バター マカロニ	623	867
16 水	ごはん さばの南蛮漬け ひじきと豆もやしの炒め煮 肉だんご汁	一 小1,3年 二小5年 五小5年	★牛乳 さば ひじき ★さつま揚げ 鶏肉 豚肉	○松島産ねぎ 豆もやし にんじん きぬさや だいこん はくさい	○松島産ごはん ごま油 上白糖 米油	676	866
17 木	ソフトパン ホットドッグハンバーグ ジャーマンポテト トマトとたまごのスープ	一 小5年 二小1年 松中	★牛乳 鶏肉 豚肉 ベーコン ★鶏卵	たまねぎ パセリ トマト キャベツ	パン 上白糖 バター じゃがいも 米油 でん粉	648	811
18 金	ごはん マーボー豆腐 もやしの中華あえ ぶどうゼリー	一 小5年 二小2年	★牛乳 ★豚肉 豆腐 大豆 ちくわ	○松島産ねぎ にんじん たけのこ 干しいたけ にら きゅうり もやし	○松島産ごはん ごま油 上白糖 でん粉 ドレッシング ぶどうゼリー	650	821
23 水	ごはん いかとえびのチリソース パンパンジーサラダ チンゲンサイのスープ	一 小5年	★牛乳 いか えび 鶏肉 ★豚肉 豆腐	○松島産ねぎ トマト きゅうり 豆もやし たまねぎ にんじん えのきだけ チンゲンサイ	○松島産ごはん ごま油 上白糖 でん粉 ドレッシング	591	760
24 木	米粉パン 鶏ささみのレモンソース パンネカレーソテー キャベツとフランクフルトのスープ		★牛乳 鶏肉 ベーコン 生クリーム フランクフルト	たまねぎ パセリ にんじん キャベツ	パン でん粉 大豆油 上白糖 米油 ペンネ じゃがいも	600	830
25 金	ごはん 赤魚の立田揚げ 切り干しだいこんの煮物 豚汁	五小6年	★牛乳 赤魚 ★さつま揚げ ★豚肉 豆腐	切り干しだいこん 豆もやし にんじん 干しいたけ きぬさや ごぼう だいこん ○松島産ねぎ	○松島産ごはん でん粉 大豆油 三温糖 さといも	619	786
28 月	ごはん さんまのかば焼き 小松菜のおひたし すいとん汁	全 幼 松中	★牛乳 さんま ★鶏肉 油揚げ	小松菜 もやし にんじん だいこん ごぼう 干しいたけ ○松島産ねぎ	○松島産ごはん でん粉 大豆油 上白糖 小麦粉	710	811
29 火	ココアパン オムレツ(ケチャップ) きのこスパゲティソテー チキンコンソメスープ 洋梨のタルト		★牛乳 鶏卵 ベーコン ★鶏肉	たまねぎ エリンギ まいたけ しめじ パプリカ ピーマン にんじん キャベツ	パン 米油 スパゲティ 洋梨のタルト	636	870
30 水	ごはん つくね野菜あんかけ さつまいものサラダ まいだけのすまし汁	五小	★牛乳 鶏肉 ロースハム うずら卵 なると	たまねぎ にんじん たけのこ 干しいたけ きぬさや きゅうり コーン えのきだけ まいたけ こねぎ	○松島産ごはん 上白糖 米油 でん粉 さつまいも マヨネーズ ピーパン	685	862

*都合により献立を変更する場合があります。

夏休み期間中
体肉時計を
ととのえよう!

健康づくりは
食生活から!

月平均栄養価: エネルギー たんぱく質 脂質 塩分

小学校: 638Kcal	26.7g	21.6g	2.4g
中学校: 825Kcal	32.8g	26.2g	3.0g

夏の疲れが出ていませんか?

ビタミンB1で疲労回復

ビタミンB1は、糖質をエネルギーに変えるために必要な栄養素です。夏は不足しやすく、夏バテの原因の一つと考えられています。意識して食事に取り入れましょう。

にんにく、にら、ねぎにふくまれる「アリジン」といっしょにとると効果がアップ!

玄米など、米類の胚芽部分には、ビタミンB1が豊富に含まれています。

食生活をチェック!

1日3食、規則正しく食べている

8分目まで食べている

毎食、野菜を食べている

自分のとり過ぎに気づいている

お菓子とはとり過ぎないようにしている

食生活をチェック!

1日3食、規則正しく食べている

8分目まで食べている

毎食、野菜を食べている

自分のとり過ぎに気づいている

お菓子とはとり過ぎないようにしている

家庭での食品備蓄について

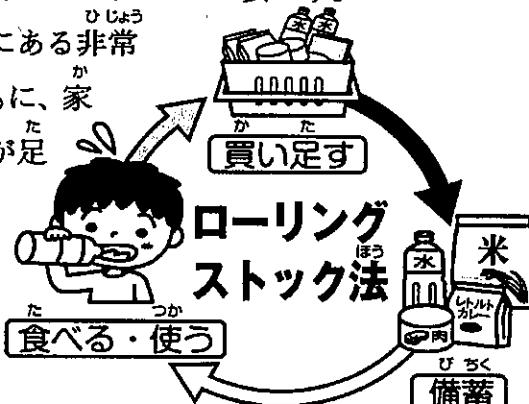
地震や豪雨などの大規模な災害が発生した時には、電気・ガス・水道などのライフライン、物流機能が停止し、食料品が手に入りにくくなることから、各家庭で水や食料品を備えておくことが必要です。

9月1日は防災の日、ご家庭にある非常食や備蓄品をチェックするとともに、家族の状況に合わせ、必要なものが足り



りているかを確認する機会にははいかがでしょうか。

非常食を特に用意していないというご家庭でも、普段から使っている食料品を少し多めに買い置きし、使った分を買い足す「ローリングストック法」で、無理のない備蓄を心がけましょう。



備蓄品リスト 家族の人数×最低3日分(9食分)、できれば1週間分を備えておくこと!

水とカセットコンロなどの熱源があれば、非常時でも温かい食事をとることができます。備蓄品は、家族の状況に応じて用意しておきましょう。主食・主菜・副菜をそろえ、栄養バランスを考えることも大切です。

<p>必需品!</p> <p>水 1人1日3リットル</p>	<p>カセットコンロ・カセットボンベ</p> <p>ボンベは1週間当たり1人6本が目安</p>	<p>主食 (エネルギー源となる炭水化物を多く含むもの)</p> <p>精米・無洗米、レトルトご飯・おかゆ、アルファ化米、もち、小麦粉、乾めん、即席めん、乾パン、シリアルなど</p>
<p>主菜 (たんぱく質を多く含むもの)</p> <p>魚・肉・豆などの缶詰、レトルト食品、フリーズドライ食品、充填豆腐、ロングライフ牛乳、乾物(カツオ節、干しエビ、煮干し)など</p>	<p>副菜 (ビタミン・ミネラル・食物繊維を補うもの)</p> <p>日持ちのする野菜(いも類、たまねぎ、ごぼうなど)、野菜の缶詰・ジュース、切り干し大根、乾燥わかめ・ひじき、のり、インスタントみそ汁・スープなど</p>	<p>その他</p> <p>好きなお菓子や飲み物、調味料、アレルギー対応食、乳食、乳児用ミルクなど</p>
<p>果物 (ビタミン・ミネラル・食物繊維を補うもの)</p> <p>日持ちのする果物(りんご、柑橘類など)、果物の缶詰・ジュース、ドライフルーツなど</p>	<p>備品類</p> <p>使い捨ての食器類、使い捨て手袋、ウェットティッシュ、アルミホイール、ラップ、ポリ袋、キッチンペーパーなど</p>	

【給食費について】
給食費の指定口座からの引き落としは9月7日(月)です



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。

