

令和元年度



1月の予定献立表



松島町学校給食センター

日曜	献立名	給食休みの 学校・学年	使用するおもな食品			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	〈赤の食品〉 おもに 熱や力になる	エネルギー Kcal	たんぱく質 g
	*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		～ ★は宮城県産、◎は松島産の食品です ～			小学校	中学校
8 水	ごはん マーボー豆腐 さきいかときゅうりともやしの和えもの ぼんかん	松中 Tさんの こんだて	★牛乳 ★豚肉 豆腐 いか	◎松島産ねぎ たけのこ にんじん 干しいたけ なら きゅうり もやし ぼんかん	◎松島産ごはん ごま油 でん粉 上白糖 ドレッシング	653	821
9 木	バターロール 鶏肉のレモンソース きゅうりとわかめのサラダ クリームシチュー	一小 Dさんの こんだて	★牛乳 鶏肉 わかめ ベーコン 生クリーム	レタス コーン きゅうり たまねぎ にんじん キャベツ パセリ	パン でん粉 大豆油 上白糖 米油 じゃがいも	680	908
10 金	五目炊き込みごはん 肉じゃが チンゲンサイのおかか和え わかめのみそ汁	松中 Sさんの こんだて	★牛乳 ★豚肉 かつお節 豆腐 わかめ	たまねぎ にんじん いんげん チンゲンサイ もやし えのきだけ ◎松島産だいこん ◎松島産ねぎ	◎松島産ごはん 米油 上白糖 じゃがいも	623	808
14 火	チョコパン ハンバーグ ブロッコリーサラダ たまごスープ	一小 Aさんの こんだて	★牛乳 豚肉 コーン パプリカ ★鶏卵	◎松島産トマト ブロッコリー コーン パプリカ にんじん たまねぎ キャベツ パセリ	パン 上白糖 米油 ドレッシング	657	894
15 水	ごはん ぶりかけ 揚げエビぎょうざ(幼小2中3) メンマともやしとわかめの和えもの みそワタンスープ ミルメーク	二小 Nさんの こんだて	★牛乳 エビぎょうざ わかめ ★豚肉 なると	もやし にんじん たけのこ ◎松島産はくさい コーン ◎松島産ねぎ	◎松島産ごはん 大豆油 三温糖 ごま油 ワタンスープ ミルメーク	624	804
16 木	米粉パン 鶏肉の照り焼き ポテトサラダ ミネストローネ	松中 Kさんの こんだて	★牛乳 鶏肉 ロースハム 大豆 フランクフルト	きゅうり コーン たまねぎ にんじん ◎松島産トマト	パン じゃがいも マヨネーズ 米油 マカロニ	617	856
17 金	ごはん ししゃもの天ぷら(幼小1中2)バックしょうゆ ほうれんそうのおひたし 豚汁	一小 Aさんの こんだて	★牛乳 ししゃも ★豚肉 豆腐	ほうれんそう もやし にんじん ごぼう ◎松島産だいこん ◎松島産ねぎ	◎松島産ごはん 大豆油 じゃがいも	636	803
20 月	ごはん 鶏肉の竜田揚げ 野菜のごま和え すいとん汁	一小 Hさんの こんだて	★牛乳 ★鶏肉 ロースハム 油揚げ	キャベツ もやし きゅうり にんじん ◎松島産だいこん 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 ごま 小麦粉	668	848
21 火	クロワッサン オムレツ(ケチャップ) ブロッコリーとカリフラワーのサラダ マカロニと野菜と豆のスープ 中:チーズ	二小 Sさんの こんだて	★牛乳 鶏卵 フランクフルト 大豆 中:チーズ	ブロッコリー カリフラワー パプリカ たまねぎ にんじん キャベツ ◎松島産トマト パセリ	パン ドレッシング 米油 じゃがいも マカロニ	600	800
22 水	ごはん さばのみそ煮 はくさいとにんじんのかつお節しょうゆ和え しめじとまいたけのみそ汁	一小 Iさんの こんだて	★牛乳 さば かつお節 豆腐	◎松島産はくさい にんじん きゅうり ◎松島産だいこん しめじ まいたけ ◎松島産ねぎ	◎松島産ごはん	613	802
23 木	幼:松の実パン 小中:ソフトパン 白身魚フライ(タルタルソース)フルーツミックス はくさいのミルクコーンスープ	食生活改善推進委員会さん 提供メニュー	★牛乳 ホキ ベーコン 生クリーム	◎松島産はくさい コーン たまねぎ にんじん みかん バインアップル	パン 大豆油 バター タルタルソース じゃがいも セリー	681	902
24 金	松島産金のいびき玄米ごはん チンジャオロースー 春雨サラダ キムチ鶏鍋スープ	松中 Oさんの こんだて	★牛乳 ★豚肉 鶏肉 豆腐	たけのこ ビーマン パプリカ もやし チンゲンサイ ◎松島産はくさい ◎松島産ねぎ	◎松島産玄米ごはん ごま油 上白糖 春雨 ドレッシング	652	800
27 月	ごはん ポークカレー キャベツのサラダ ヨーグルト 豆理町産りんご	五小 Oさんの こんだて	★牛乳 ★豚肉 ヨーグルト	たまねぎ にんじん ◎松島産トマト キャベツ アスパラガス 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	685	855
28 火	米粉フォカッチャ チリコンカン きのこソテー コーンポターージュ	五小 Oさんの こんだて	★牛乳 ★豚肉 大豆 フランクフルト 生クリーム	◎松島産トマト たまねぎ エリンギ しめじ ビーマン パプリカ コーン パセリ	パン 米油 上白糖 バター マカロニ じゃがいも	648	871
29 水	わかめごはん さんまの甘露煮 小松菜のおひたし なめこのみそ汁	一小 Sさんの こんだて	★牛乳 わかめ さんま 豆腐	小松菜 もやし にんじん ◎松島産だいこん なめこ ◎松島産ねぎ	◎松島産ごはん じゃがいも	617	801
30 木	チーズパン チキンバジル焼き コーンとえだ豆のソテー 松島産トマトとたまごのスープ	二小 Dさんの こんだて	★牛乳 チーズ ★鶏肉 ベーコン ★鶏卵	コーン えだ豆 たまねぎ ◎松島産トマト パセリ	パン バター でん粉	600	844
31 金	ごはん ぶりの揚げ煮 ほうれんそうのごま和え 松島産焼きハゼだしの仙台雑煮	松中 Sさんの こんだて	★牛乳 ぶり ★鶏肉 凍り豆腐 なると	ほうれんそう もやし にんじん ごぼう ◎松島産だいこん ずいき セリ	◎松島産ごはん でん粉 大豆油 上白糖 ごま もち	686	876

*都合により献立を変更する場合があります。

全国学校給食週間

1月24日～30日

月平均栄養価:エネルギー たんぱく質 脂質 塩分
 小学校:644Kcal 26.3g 22.2g 2.3g
 中学校:840Kcal 33.5g 27.5g 3.0g

全国学校給食週間は昭和25年度から始まった取り組みで、毎年、学校給食への理解や関心を深めることを目的に実施されます。学校給食は、もともと貧しい子どもたちを飢えから救い、栄養状態を改善させるためのものですが、現在では役割が大きく変わり、子どもたちが望ましい食習慣や食に関する正しい知識、実践する力を身につけるための重要な役割を担っています。



リクエスト献立

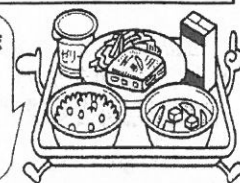
～1食分の給食献立を考えよう～

しょうがくねんせい ちゅうがくねんせい
 小学6年生と中学3年生のみなさんに主菜・主菜・副菜・汁物を組み合わせて
 えいよう かんが しょうぶん きゅうしよくこんだて
 栄養バランスを考えた1食分の給食献立を立ててもらいました。

別の日の献立や、作業の都合により、
 おかずの一部を変更したものもあります。

給食で実施する献立を考えてくれたみなさんのコメントは裏面です

ステキな献立がたくさん届きました
 どうもありがとうございます！
 その中から、いくつかえらんで
 今月の給食に取り入れました！





今年度、給食センターの栄養士による食育指導の一環として 小学校6年と中学3年生を対象に「自分が食べたい給食献立を考える」という取組をしました。給食時間に、栄養のバランスや工夫するポイントとして①主食・主菜・副菜・汁物を組み合わせる②見た目(彩り)がよくなるように③旬の食べ物や郷土料理も取り入れてみる・・・などに気を付けることを説明しました。献立作成を家庭科の授業で行った学校もあるようです。それぞれに工夫した献立を立ててもらいましたが、その中からいくつかを選ばせていただき 今月の給食に取り入れました。



給食で実施する献立を考えてくれたみなさんのコメント(工夫したポイントなど)です



- 8日 松中 好きなマーボー豆腐に合う献立を考えました。さきいかの入ったあえもので、
(水) Tさん かむ回数を上げることができると思います。
- 9日 一小 バターロールとクリームシチューの組み合わせが好きです。バランスよく好きな物も
(木) Dさん 入れました。
- 10日 松中 全体を和食にして 彩りもよくなるようにしました。野菜が苦手な人も、肉じゃがや
(金) Sさん 炊き込みご飯に入れることで 食べられと思います。
- 14日 一小 好きなチョコパンに合う献立を考えました。ブロッコリーサラダの緑と たまごスープの
(火) Aさん 黄色で色を明るくしました。
- 15日 二小 中華です。野菜多めで 栄養バランスも良いと思います。冬は寒くて冷たい牛乳が
(水) Nさん 飲みにくくなりますが、みんなが大好きなミルメークで飲みやすくなると思います。
- 16日 松中 ミネストローネを中心に、それに合うような献立を考えました。ポテトサラダは苦手な
(木) Kさん 人も少なく、野菜をとることもできるのでよいと思います。
- 17日 一小 寒い今の季節に合う体の温まる献立を考えました。冬が旬のししゃもとほうれんそうを
(金) Aさん 入れました。
- 20日 一小 ぼくは、あまり野菜が好きではありませんが、ごまあえは大好きです。野菜料理の中で
(月) Hさん おいしいほうだと思えます。
- 21日 二小 好きな物を多く入れました。クロワッサンはもう一度食べたいです。おかずは彩りが
(火) Sさん よくなるように選び、栄養バランスも考えました。
- 22日 一小 きのは、良い「だし」が出るので、みそ汁に入るとおいしいです。副菜のあえもの
(水) さんは、私のおばあちゃんがよく作ってくれたものです。
- 24日 松中 松島町のお米を使い、人気の高いチンジャオロースーにして、それに合うキムチ鍋と
(金) Oさん 春雨サラダにしました。
- 28日 五小 みんなが食べやすい洋食にしました。おいしく、栄養バランスも良いメニューです。
(火) Oさん 全体的に甘めなので、幼稚園から中学生までおいしく食べられると思います。
- 29日 一小 山のもの と 海のことをバランスよくとり入れました。
(水) Sさん
- 30日 二小 松島産のトマトがたくさん入ったスープにしました。彩りも良くしました。
(木) Dさん
- 31日 松中 冬が旬の食べ物にこだわりました。また、地産地消のことも考え 松島産のものを
(金) Sさん 入れました。みんなに美味しく食べてほしいです。

お知らせ

松島町教育委員会ホームページは、サーバー移行に伴う作業のため一時的に休止しております。令和2年2月の再開を予定しておりますので、よろしくお願いします。

給食に関する情報は、各学校、予定献立表、臨時号等でお知らせしていきます。ご迷惑をおかけします。

【給食費について】
給食費の指定口座からの引き落としは1月6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。

一 給食の放射能測定について 一
12月は不検出となっておりますので
ご安心ください