



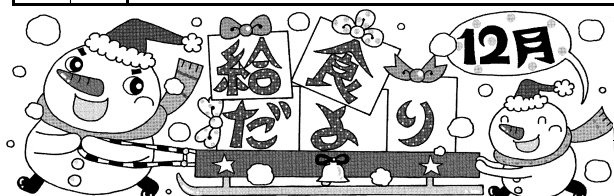
予定献立表等は、松島町教育委員会のホームページ<http://matsushima.ed.jp>でもご覧いただけます。

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 ～ ★は宮城県内産、◎は松島産の食品です。～	〈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 脂質 g 塩分 g	小学校 中学校
1 火	ソフトパン キーマカレー 松島産はくさいとベーコンのスープ フルーツゼリーミックス		★牛乳 ★豚肉 大豆 ベーコン	たまねぎ ◎松島産トマト ピーマン ◎松島産はくさい にんじん パセリ みかん バイナップル	パン 米油 ゼリー	627 23.4	863 30.7
2 水	ごはん たまご焼き(幼小1中1) じゃがいものそぼろ煮 チンゲンサイのスープ	五幼	★牛乳 鶏卵 ★豚肉 豆腐 ロースハム	ごぼう グリンピース にんじん たまねぎ チンゲンサイ えのきたけ ◎松島産ねぎ	◎松島産ごはん 米油 じゃがいも 上白糖 ごま油	604 21.3	760 25.8
3 木	丸パン 白身魚フライ(タルタルソース) アスパラガスサラダ オニオンスープ		★牛乳 ホキ ベーコン	アスパラガス キャベツ コーン たまねぎ にんじん パセリ	パン 大豆油 パン粉 タルタルソース ドレッシング バター オリーブ油 じゃがいも	624 22.9	840 30.8
4 金	ごはん スタミナ丼の具 肉じゃがコロケ 小松菜のおひたし		★牛乳 ★豚肉	小松菜 もやし にんじん たまねぎ エリンギ たけのこ パプリカ	◎松島産ごはん 大豆油 パン粉 じゃがいも 米油 三温糖	690 23.8	855 28.6
7 月	ごはん さばのカレー立田揚げ きゅうりのごま酢和え だいこんのみそ汁		★牛乳 さば 油揚げ 豆腐	きゅうり もやし にんじん ◎松島産だいこん ◎松島産ねぎ	◎松島産ごはん 大豆油 でん粉 上白糖 ごま じゃがいも	691 28.8	847 33.7
8 火	丸パン あみ焼きハンバーグ ごぼうサラダ はくさいのミルクコーンスープ	ビタミン	★牛乳 鶏肉 ツナ ベーコン 生クリーム	ごぼう きゅうり たまねぎ にんじん ◎松島産はくさい コーン	パン マヨネーズ ドレッシング バター じゃがいも	626 23.8	831 29.5
9 水	ごはん マーボー豆腐 春雨サラダ みかん		★牛乳 ★豚肉 豆腐 鶏肉	◎松島産ねぎ にんじん たけのこ 干しいたけ たら チンゲンサイ もやし みかん	◎松島産ごはん ごま油 上白糖 でん粉 はるさめ ドレッシング	674 28.3	846 34.9
10 木	バターロール 照り焼きチキン 小松菜サラダ かぶとフランクフルトのスープ		★牛乳 鶏肉 フランクフルト	小松菜 キャベツ パプリカ たまねぎ にんじん かぶ パセリ	パン ドレッシング 米油 じゃがいも	592 27.4	746 33.0
11 金	ごはん ぶたみそそぼろ 煮込みおでん 豆もやしの中華和え		★牛乳 ★豚肉 大豆 昆布 ちくわ うずら卵 えびだんご がんも	たまねぎ ◎松島産だいこん にんじん 豆もやし きゅうり	◎松島産ごはん 米油 上白糖 でん粉 ごま ドレッシング	691 27.4	889 34.2
14 月	ごはん とり天 ほうれんそうのごま和え みそワタンスープ		★牛乳 鶏肉 ★豚肉	ほうれんそう もやし にんじん ◎松島産はくさい ◎松島産ねぎ たけのこ コーン	◎松島産ごはん 大豆油 小麦粉 三温糖 ごま ごま油 ワンタン	629 23.6	786 27.4
15 火	ミルクパン ポテトカップのえびグラタン ブロッコリーサラダ チキンコンソメスープ		★牛乳 えび チーズ ★鶏肉	ブロッコリー きゅうり コーン たまねぎ にんじん キャベツ	パン じゃがいも ドレッシング 米油 マカロニ	577 24.8	765 30.9
16 水	ごはん ポークカツレツ(ソース) 切干しだいこんの煮物 たらたま汁		★牛乳 豚肉 ★さつま揚げ 豆腐 ★鶏卵	切干しだいこん にんじん きぬさや 干しいたけ えのきたけ たら	◎松島産ごはん 大豆油 パン粉 米油 三温糖 でん粉	637 24.7	836 31.5
17 木	米粉フォカッチャ おさかなナゲット(幼小2中3) コールスロー パンネミートソース		★牛乳 たら ★豚肉	キャベツ にんじん コーン たまねぎ ◎松島産トマト	パン 大豆油 米粉 でん粉 ドレッシング 米油 上白糖 ペンネ	628 25.3	854 34.7
18 金	ごはん ポークカレー くさわかめサラダ りんご	冬至です!	★牛乳 ★豚肉 くさわかめ	たまねぎ にんじん ◎松島産トマト きゅうり コーン りんご	◎松島産ごはん 米油 じゃがいも	626 18.7	793 22.8
21 月	ごはん 鶏肉のごまみそ焼き 冬至かぼちゃ 運盛り汁 ゆずはちみつゼリー	くわしくは うら面です	★牛乳 鶏肉 あずき ★豚肉	かぼちゃ ◎松島産だいこん かんてんこんにやく ◎松島産ねぎ 干しいたけ	◎松島産ごはん ごま 上白糖 うどん ゼリー	662 32.3	831 39.2
22 火	ツイストパン フライドチキン カラフルサラダ トマトスープ ブッシュドノエル		★牛乳 鶏肉 フランクフルト	ブロッコリー カリフラワー パプリカ ◎松島産トマト たまねぎ にんじん キャベツ	パン 大豆油 ドレッシング 米油 じゃがいも ケーキ	679 22.0	875 27.1
23 水	ごはん たらちりソース はくさいと油麩の煮びたし わかめのみそ汁	全幼	★牛乳 たら ★豚肉 豆腐 わかめ	◎松島産ねぎ ◎松島産はくさい ◎松島産だいこん にんじん 干しいたけ えのきたけ	◎松島産ごはん 大豆油 でん粉 米油 上白糖 ★油麩 じゃがいも	603 25.1	751 29.2
24 木	ソフトパン ハンバーグ(ケチャップ) キャベツのサラダ えだ豆のポタージュ	全幼	★牛乳 豚肉 鶏肉 白いんげん豆 白花生 ベーコン 生クリーム	キャベツ きゅうり コーン たまねぎ にんじん えだ豆	パン ドレッシング 米油 じゃがいも	648 24.5	907 33.0

*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:639Kcal 24.9g 21.7g 2.4g
中学校:826Kcal 30.9g 27.5g 3.2g



12月は 体の中も大掃除!

12月の「ごちそう」というと、揚げ物や肉料理、ケーキやアイスクリームなど、脂肪分や糖分の多い食べ物が思いうかびます。脂肪分や糖分のとり過ぎが続くと、体に余分な脂肪がたまって肥満や生活習慣病の原因につながる可能性があるため注意が必要。野菜のおかずと一緒に食べるのがおすすめ!



野菜は体の掃除屋です

- 野菜の「食物せんい」には、脂肪分や糖分の吸収を抑え、肥満や動脈硬化を防ぐ効果や、腸内をきれいにし便秘を防ぐ効果があります。
- 野菜の「ビタミン類」には、病気のウイルスに対する抵抗力を高める効果があります。

野菜たっぷりの目安

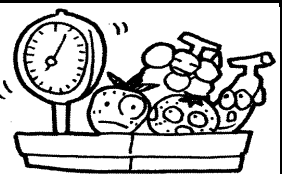
- あぶらの多い料理 1皿 : 野菜料理 2皿
- あぶらの多い食べ物 1口 : 野菜 2口



野菜たっぷりを 心掛けて 体の中を大掃除しましょう

Q.「くだもの」は、野菜の代わりになるの?

A.「くだもの」は、ビタミンCや食物せんいが多く、野菜と似ているところもありますが、糖分が多いので、とり過ぎには注意!





冬至と食べ物

冬至は、1年のうちで最も昼（日の出から日没まで）の時間が短く、夜が長い日です。次の日からだんだんと昼の時間が長くなることから、昔の人は冬至を「太陽がよみがえる日」と信じていました。この日、境に、人びとの力も戻ると考え、ゆず湯に入って体を清め、栄養豊富なかぼちゃや、悪いものを払う小豆などを食べて、力をつける習慣ができたそうです。



かぼちゃ 冬至にかぼちゃを食べると風邪をひかないといわれます。夏にとれる野菜ですが、冬まで保存でき、冬の貴重な栄養源であると同時に、長寿の願いを込めて食べられます。



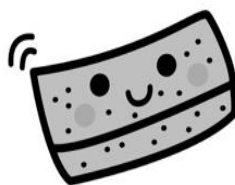
あずき 赤い色が邪気（病気や災難を起す悪いもの）を払うとされ、あずき粥や、かぼちゃのいとか煮などを食べる風習があります。



「ん」のつく食べ物 冬至に「ん」のつく食べ物を食べると幸運になるという言い伝えもあります。かぼちゃは別名で「なんきん」ともいいます。



こんにゃく



「体の砂を払う」とされるこんにゃくを、冬至に食べる地域もあります。

風邪に負けない体をつくろう！

いよいよ今年も最後のひと月となりました。木枯らしが吹き、体が縮むような寒い日でも、子どもたちは元気いっぱい！ 一方で、風邪気味の人だんだんと増えてきているようです。風邪を予防するには、外から帰ってきた時の手洗い・うがいをしっかりと行い、栄養バランスのよい食事と十分な休養、そして適度な運動で体の抵抗力を高めることが大切です。



手洗い・うがい 食事の前やトイレの後の手洗いも忘れずに



栄養バランスのよい食事 野菜もしっかり食べよう



十分な休養 早寝・早起きを心がけよう



適度な運動 外で元気に体を動かそう



【給食費について】
給食費の指定口座からの引き落としは12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。

