



# 3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 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
1月	ごはん さばのてり焼き じゃがいものそぼろ煮 小松菜と油揚げのみそ汁	松中	★牛乳 さば ★豚肉 油揚げ	にんじん ごぼう いんげん 小松菜 だいこん ◎松島産ねぎ	◎松島産ごはん 米油 じゃがいも 上白糖	663 30.2	
2火	ミルクパン フライドチキン ごぼうサラダ はくさいとベーコンのスープ プリン		★牛乳 鶏肉 ツナ ベーコン	ごぼう きゅうり たまねぎ ◎松島産はくさい にんじん パセリ	パン 大豆油 マヨネーズ ドレッシング 米油 プリン	628 23.3	819 28.5
3水	ちらしずし きざみのり さわらの磯辺フライ 菜の花のおひたし あさりとゆばのかき玉汁 ひなあられ		★牛乳 のり 鯖 かつお節 あさり ゆば なると ★鶏卵	にんじん たけのこ れんこん かんぴょう 干しいたけ なのはな もやし キャベツ こねぎ	◎松島産ごはん 大豆油 パン粉 ごま でん粉 ひなあられ	676 31.1	859 38.2
4木	豆乳食パン ブルーベリージャム ペンネミートソース コーンポタージュスープ 清見オレンジ	松中3年	★牛乳 ★豚肉 生クリーム	◎松島産トマト たまねぎ ピーマン コーン パセリ 清見オレンジ	パン ジャム 米油 上白糖 ペンネ バター じゃがいも	681 23.2	908 30.5
5金	ピピンパ (ごはん 肉炒め ほうれんそうのナムル) わかめスープ カットパイナップル	松中3年	★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 えのきたけ ◎松島産ねぎ パイナップル	◎松島産ごはん ごま油 三温糖 ごま	605 27.7	770 34.7
8月	ごはん いかの天ぷら 昆布と豆もやしの炒め煮 すいとん汁		★牛乳 いか 昆布 ★豚肉 ★鶏肉 油揚げ	豆もやし ごぼう にんじん だいこん ◎松島産はくさい ◎松島産ねぎ 干しいたけ	◎松島産ごはん 大豆油 上白糖 小麦粉 米油	661 26.3	819 31.2
9火	ソフトパン サケのチーズフライ ソース 切干大根のサラダ トマトとたまごのスープ 中:復興仙台いちごヨーグルト	五小6年	★牛乳 鮭 チーズ ★鶏肉 ★鶏卵 中:ヨーグルト	切干だいこん キャベツ きゅうり コーン ◎松島産トマト たまねぎ パセリ 中:★復興仙台いちご	パン 大豆油 パン粉 ドレッシング でん粉	582 28.7	866 39.2
10水	ごはん ポークカレー くきわかめのサラダ せとか 中:チーズ		★牛乳 ★豚肉 くきわかめ 鶏肉 中:チーズ	たまねぎ にんじん ◎松島産トマト きゅうり コーン せとか	◎松島産ごはん 米油 じゃがいも	682 26.2	900 34.1
11木	バターロール チキンレモンソース カラフルサラダ かぶとフランクフルトのスープ 幼小:復興仙台いちごヨーグルト 中:お祝いミニパフェ	中学校	★牛乳 鶏肉 フランクフルト 幼小:ヨーグルト	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 かぶ 幼小:★復興仙台いちご	パン 大豆油 でん粉 上白糖 ドレッシング 中:ミニパフェ	650 29.5	836 31.7
12金	ごはん たまご焼き (幼小1 中2) キャロットサラダ すき焼き風煮	松中3年は この日以降 給食はありません	★牛乳 鶏卵 ツナ ★豚肉 豆腐	にんじん 切干だいこん 小松菜 ◎松島産はくさい ◎松島産ねぎ えのきたけ 干しいたけ	◎松島産ごはん 米油 ドレッシング 上白糖 ★油麩	640 26.1	853 33.7
15月	ごはん ハンバーグきのこソース えだ豆とコーンのソテー チキンコンソメスープ 幼:お祝いミニパフェ	幼稚園 お祝い献立 松中	★牛乳 豚肉 ★鶏肉	◎松島産トマト エリンギ まいたけ えのきたけ たまねぎ コーン えだ豆 パプリカ にんじん キャベツ	◎松島産ごはん 米油 上白糖 バター 幼:ミニパフェ	611 23.9	
16火	丸パン えびカツ タルタルソース アスパラガスサラダ ミネストローネ ミルクココア	全幼	★牛乳 えび フランクフルト 大豆	アスパラガス レタス キャベツ パプリカ たまねぎ にんじん ◎松島産トマト	パン 大豆油 パン粉 米油 タルタルソース ドレッシング じゃがいも マカロニ ミルメーク	600 24.2	800 30.8
17水	ごはん 中華飯の具 仙台あおばぎょうざ (幼小2 中3) フルーツ杏仁ミックス	幼稚園年長は この日以降 給食はありません	★牛乳 ★豚肉 えび いか うずら卵 かまぼこ	★雪菜 キャベツ たまねぎ にんじん もやし たけのこ 干しいたけ ◎松島産はくさい チンゲンサイりんご パイナップル みかん	◎松島産ごはん 小麦粉 米油 ごま油 でん粉 杏仁豆腐 ゼリー	696 26.2	896 32.9
18木	ミルクパン ローストチキントマトソース コールスロー オニオンスープ 小:お祝いミニパフェ	小学校 お祝い献立	★牛乳 鶏肉 ベーコン	◎松島産トマト たまねぎ キャベツ にんじん コーン パセリ	パン 米油 三温糖 バター ドレッシング オリーブ油 じゃがいも 小:ミニパフェ	658 26.1	805 32.9
19月	ごはん 豚肉のかりん揚げ ほうれんそうのおかかあえ だいこんと豆腐のみそ汁	全小	★牛乳 豚肉 かつお節 豆腐	ほうれんそう もやし 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 じゃがいも		894 38.2
22火	ごはん ホイコーロー ポークしゅうまい (幼2 小3 中L2) チンゲンサイとほたてのたまごスープ	二小・全小6年は この日以降 給食はありません	★牛乳 ★豚肉 鶏肉 ほたて ★鶏卵	キャベツ ◎松島産ねぎ ピーマン パプリカ にんじん えのきたけ チンゲンサイ	◎松島産ごはん 米油 上白糖 ごま油 小麦粉 でん粉	667 28.7	823 33.6
23水	米粉パン キャベツたっぷりソースやきそば 小中:たこ焼き 海藻サラダ チーズ		★牛乳 ★豚肉 たこ わかめ こんぶ とさかのり チーズ	キャベツ もやし にんじん レタス きゅうり コーン	パン 米油 大豆油 小麦粉	657 29.8	886 39.5



「おべんとう」をつくってみよう

中学校を卒業すると給食がなくなり、自分でお昼ご飯を用意するようになる人が多いと思います。コツをつかんで慣れれば、簡単に栄養バランスの良いお弁当が作れるようになります。今のうちからお弁当を作る練習をしてみれば！給食がない日や休みの日にLet's try!

◎お弁当作りのポイント

自分に合ったサイズの弁当箱を選ぶ 体重や身長、運動するかしないかなどによって違いますが、自分が食べられる量を考えましょう。 【小学5・6年生の場合】 男子：750～850ml 女子：650～700ml	栄養バランスを考える 好きなおかずばかりではなく、健康に良いかどうかを考えましょう。	お弁当に合った料理を選ぶ 時間がたっても食べられる 形がくずれにくい
ばい菌が入らないように清けつに調理する 清けつな調理器具で、肉・魚・卵はしっかり加熱し、おにぎりはラップなどを使ってにぎります。	すき間がないように、ぴったりつめる 料理をよく冷ましてから、動かないようにすき間なくつめましょう。	おいしそうに見えるようにつめる 彩りを考えて、料理の高さもそろえ、おいしそうに見えることが大切です。

ご卒業・ご卒業 おめでとうございます

\*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: 650Kcal	27.6g	21.2g	2.4g	
中学校: 849Kcal	34.0g	26.0g	3.4g	

健康は毎日の食事から  
～自分の健康は自分で守って～

毎日を生きて過ごすためには、健康な体をつくるのが基本です。  
給食の時間や授業で学んだことを生かし、「食べたもので体がつくられていく」ことを意識して、よりよい食生活を送ってほしいと思います。

3・1・2弁当箱法

料理の組み合わせを[主食3:主菜1:副菜2]の割合にすると栄養のバランスがよくなります!

主食	主菜	副菜
ごはん おにぎり パン めん	からあげ コロッケ 焼き魚 鶏焼き ゆで卵	ポテトサラダ 炒め物 プロッコリー みそ汁 おひたし ミニトマト つけ物

どんな形の弁当箱でも、この割合で料理をつめます。

# 「食生活指針」で、 あなたの食生活を チェック！

食生活指針は、国民一人ひとりの健康増進、生活の質の向上、食料の安定供給の確保などを図ることを目的に策定されたものです。

以下の10項目を参考に、自分の食生活を見直してみませんか？



## 食生活指針

(平成12年3月 文部省・厚生省・農林水産省決定、平成28年6月一部改正)

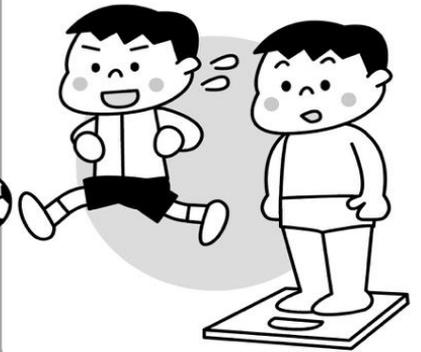
1 食事を楽しみましょう。



2 1日の食事のリズムから、健やかな生活リズムを。



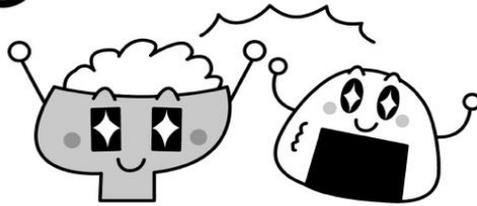
3 適度な運動とバランスのよい食事で、適正体重の維持を。



4 主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。



5 ごはんなどの穀類をしっかりと。



6 野菜・果物、牛乳・乳製品、豆類、魚なども組み合わせて。



8 日本の食文化や地域の産物を活かし、郷土の味の継承を。



9 食料資源を大切に、無駄や廃棄の少ない食生活を。



10 「食」に関する理解を深め、食生活を見直してみましょう。



【給食費について】  
給食費の指定口座からの引き落としは3月5日(金)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。

