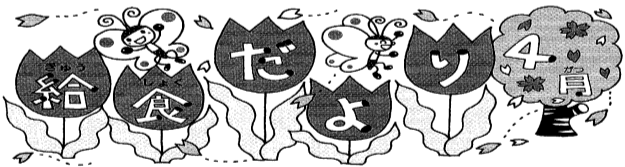




予定献立表等は、松島町教育委員会のホームページ<http://matsushima.ed.jp>でもご覧いただけます。

松島町学校給食センター

日曜	献立名 *牛乳は毎日つきます 「はし、はまい日もっててください」	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	脂質 g	
12月	ごはん お花の豆腐ハンバーグ 春色サラダ わかめのすまし汁 お祝いいちごゼリー	一・小・二 1年 導入給食	全幼	★牛乳 豆腐 鶏肉 ハム わかめ	◎松島産トマト たまねぎ きぬさや キャベツ きゅうり コーン だいこん えのきたけ こねぎ	◎松島産ごはん 米油 上白糖 でん粉 ドレッシング ゼリー	624 23.7	757 27.5
13火	ミルクパン かぼちゃコロケ 豚肉と大豆のトマト煮 キャベツとベーコンのスープ	一・小・二 1年 導入給食	全幼	★牛乳 ★豚肉 大豆 ベーコン	かぼちゃ ◎松島産トマト たまねぎ にんじん キャベツ パセリ	パン パン粉 大豆油 上白糖 米油 じゃがいも	660 24.4	906 31.9
14水	ごはん 鶏肉の照り焼き 小松菜のおかかあえ けんちん汁	一・小・二 1年 導入給食	全幼	★牛乳 鶏肉 かつお節 厚揚げ	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 三温糖 ごま油 さといも	600 29.8	754 34.3
15木	ソフトパン ロングウインナー マカロニのケチャップソテー コーンポタージュスープ		全幼年少 二小五小	★牛乳 ウインナー 生クリーム	◎松島産トマト にんじん ピーマン ★パプリカ たまねぎ コーン パセリ	パン バター マカロニ 米油 じゃがいも	671 23.1	914 29.6
16金	わかめごはん 鮭フライ きゅうりともやしのごま酢あえ 豆腐のみそ汁		全幼年少	★牛乳 わかめ 鮭 油揚げ 豆腐	きゅうり もやし にんじん だいこん ねぎ	◎松島産ごはん 大豆油 パン粉 上白糖 ごま じゃがいも	673 26.6	864 33.1
19月	ごはん とりたまそぼろ丼の具 豚汁 美生柑		全幼年少 松中	★牛乳 ★鶏肉 ★豚肉 鶏卵 豆腐	たまねぎ グリンピース にんじん だいこん ごぼう ねぎ 美生柑	◎松島産ごはん 米油 上白糖 じゃがいも	699 31.6	
20火	バターロール ミートボール (幼小2 中3) コールスロー トマトとたまごのスープ		全幼年少	★牛乳 ミートボール ★鶏肉 ★鶏卵	キャベツ にんじん コーン ◎松島産トマト たまねぎ パセリ	パン ドレッシング でん粉	596 24.7	854 34.0
21水	ごはん 白身魚フライ きんぴらごぼう キャベツの中華みそスープ		全幼年少	★牛乳 ホキ ★豚肉	ごぼう にんじん きぬさや キャベツ ◎松島産たけのこ もやし コーン ねぎ	◎松島産ごはん 大豆油 パン粉 米油 上白糖 ごま ごま油	630 22.9	803 28.0
22木	ツイストパン オムレツ 切り干しだいこんのサラダ かぶとフランクフルトのスープ	一幼年少 導入給食	二幼・五幼 年少	★牛乳 鶏卵 鶏肉 フランクフルト	切り干しだいこん キャベツ アスパラガス かぶ たまねぎ にんじん パセリ	パン ドレッシング 米油 じゃがいも	636 23.1	841 28.7
23金	ごはん ポークカレー 海藻サラダ ヨーグルト	一幼年少 導入給食	二幼 五幼年少	★牛乳 ★豚肉 わかめ 昆布 とさかの り ヨーグルト	たまねぎ にんじん ◎松島産トマト キャベツ きゅうり コーン	◎松島産ごはん 米油 じゃがいも	677 21.3	832 25.3
26月	ごはん 小中：菜の花ふりかけ メンチカツ キャベツとツナのあえもの 小松菜と油揚げのみそ汁	全幼年少 導入給食		★牛乳 豚肉 鶏肉 ツナ 油揚げ	キャベツ きゅうり にんじん だいこん 小松菜 ねぎ	◎松島産ごはん 大豆油 パン粉 じゃがいも	640 22.6	782 26.6
27火	米粉フォカッチャ 幼：お花の豆腐ハンバーグ 小中：ハンバーグデミグラスソース カラフルサラダ えだ豆のポタージュスープ	二幼・五幼 年少 導入給食		★牛乳 幼：豆腐 鶏肉 豚肉 白いんげん豆 生クリーム	◎松島産トマト たまねぎ ブロッコリー カリフラワー ★パプリ カ にんじん えだ豆	パン 米油 上白糖 ドレッシング じゃがいも	671 29.9	889 38.9
28水	ごはん 幼：菜の花ふりかけ 幼：おさかなナゲット 小中：赤魚の立田揚げ 切り干し大根の炒め煮 チンゲンサイと豆腐のスープ	二幼・五幼 年少 導入給食	一幼	★牛乳 小中：赤魚 幼：おさかなナゲット ★さつま揚げ ★豚肉 豆腐	切り干しだいこん 豆もやし きぬさや にんじん 干しいたけ たまねぎ えのきたけ チンゲンサイ ねぎ	◎松島産ごはん 大豆油 でん粉 米油 三温糖 ごま油	649 25.3	831 31.0
30金	ごはん たまご焼き甘酢あんかけ 油麩肉じゃが わかめのみそ汁		二幼五幼 全小	★牛乳 鶏卵 ★豚肉 わかめ 豆腐	たまねぎ にんじん いんげん だいこん ねぎ	◎松島産ごはん 上白糖 でん粉 米油 ★油麩 じゃがいも		882 33.8



にゅうえん・にゅうがく・しんきゅう
おめでとうございます！
きゅうしょくセンターでは
みんなのために きゅうしょくを
いっしょうけんめい つくりまします！



*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：648Kcal 25.3g 23.4g 2.5g
中学校：839Kcal 31.0g 28.4g 3.1g

新入生・新入園児導入給食

給食に慣れるように
食べやすい献立にします

きゅうしょくとうばんクイズ

〇〇〇こたえは、①②③うち どれか わかるかな?! 〇〇〇

Q.1 きゅうしょくとうばんの 正しい かっこうは？



Q.2 おなかの いたいときは どうすれば よいかな？



Q.4 おかずを おとしてしまったら どうすれば よいかな？



日(曜)	対象クラス	献立名
12(月)	一・小・二・1年	バターロール 牛乳 お花の豆腐ハンバーグ お祝いいちごゼリー
13(火)	"	ミルクパン 牛乳 かぼちゃコロケ ヨーグルト
14(水)	"	米粉パン 牛乳 鶏肉の照り焼き 冷凍りんご
22(木)	一幼年少	ツイストパン 牛乳 オムレツ みかんゼリー
23(金)	一幼年少	メロンパン 牛乳 ミートボール (2コ) ヨーグルト
26(月)	全幼年少	ミルクロールパン 牛乳 メンチカツ 冷凍りんご
27(火)	二幼五幼年少	米粉フォカッチャ 牛乳 お花の豆腐ハンバーグ お祝いいちごゼリー
28(水)	二幼五幼年少	メロンパン 牛乳 おさかなナゲット (2コ) ヨーグルト

Q.3 おかずを よそうとき きをつけることは？



- Q.1 ② かみのけは ぼうしの なかにいれ、
くちとはなを マスクで おおひましよう。
- Q.2 ③ ともだちに うつる びょうき かもしれないので、
せんせいには なして やすまひましよう。
- Q.3 ① ぜんたいの りょうを みて、どのくらい ずつ
よそえば よいか かんがえまひましよう。
- Q.4 ③ ゆかは バイキンで いっぱひです。おとしたものは
たべられないので、せんせいには いひまひましよう。