



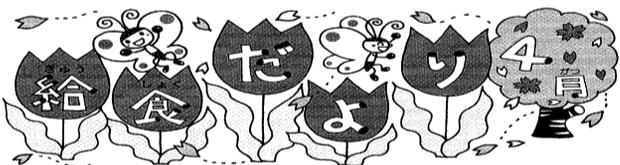
# 4月の予定献立表



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？



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 いひまひましよう。

きゅうしょくを  
たのしく  
たべられるように  
きゅうしょくを  
いっしょうけんめい  
つくりまひましよう