



8月の予定献立表



旬の食材

*給食なしの学校・学年は、変更になる場合があります。
園・学校から発行されるおたより等で確認してください。



は、まい日わすれずにもってきてくださいね！

松島町学校給食センター

日 曜	給食なしの 学校・学年	 こんだてめい 献立名 ぎゅうにゅう ★牛乳 は、まい日つきます	使用するおもな食品			栄養価				
			赤の食品[1・2群] おもに 血や肉になる	緑の食品[3・4群] おもに 体の調子を整える	黄の食品[5・6群] おもに 熱や力になる	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)				
			★は宮城県産、◎は松島町産の食品です。			幼稚園	小学校	中学校		
26	水	全幼 一 小 二 小	ごはん 中華そば もやしと昆布の炒り煮 米粉ワントンのみそスープ	★牛乳 ★豚肉 昆布	にんにく しょうが ◎松島産たまねぎ たけのこ 干し椎茸 ★赤パプリカ ★黄パプリカ もやし にんじん 枝豆 とうもろこし キャベツ ねぎ	◎松島産ごはん ごま油 上白糖 なたね油 ★米粉ワントン		581 23.5 17.2 2.8	747 29.0 20.4 3.5	
27	木		ナン 夏野菜のキーマカレー キャベツのクリームスープ 豆乳あんにんのフルーツミックス	★牛乳 ★豚肉 鶏肉 生クリーム 豆乳	にんにく しょうが ◎松島産たまねぎ トマト ★ズッキーニ ★赤パプリカ とうもろこし 枝豆 にんじん キャベツ パインアップル 黄桃 みかん	ナン なたね油 上白糖 ◎松島産じゃがいも マカロニ ゼリー		459 19.2 16.9 1.9	544 22.8 20.0 2.1	751 30.7 24.9 3.2
28	金		ごはん たらフライ チャプチェ サンラータン	★牛乳 たら ★豚肉 鶏肉 豆腐 ★卵	にんにく しょうが たけのこ ◎松島産たまねぎ 干し椎茸 にんじん ビーマン きくらげ えのきたけ もやし ねぎ	◎松島産ごはん 大豆油 パン粉 なたね油 上白糖 緑豆はるさめ ごま油 じゃがいもでん粉		522 22.0 17.5 1.9	614 27.1 19.9 2.5	787 33.6 23.7 3.2
31	月		ごはん いわしのうめ煮 肉じゃが きぬ厚揚げと小松菜のみそ汁	★牛乳 いわし ★豚肉 絹厚揚げ ★わかめ	梅干し ◎松島産たまねぎ にんじん グリンピース だいこん えのきたけ ねぎ 小松菜	◎松島産ごはん ◎松島産じゃがいも なたね油 上白糖		505 23.2 14.0 2.2	582 26.7 15.7 2.5	748 33.2 18.2 3.4

*都合により献立を変更する場合があります。



予定献立表や毎日の給食の写真を、
ホームページで紹介しています。
ぜひご覧ください！



給食費引き落としについて (対象:幼稚園・中学校)

指定口座からの引き落としは
8月5日(水)です。
預金残高の確認をお願いします。

8月平均栄養価

	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
幼稚園	495kcal	21.5g	16.2g	2.0g
小学校	580kcal	25.0g	18.2g	2.5g
中学校	758kcal	31.6g	21.9g	3.3g

厳しい暑さを乗り越える！

食欲がないときの食事の工夫

少量でもバランスよく食べる



主食・主菜・副菜をそろえることを意識しましょう。主食(ごはん、パン、めん類)のうち、自分が食べやすいものに、おかずやデザート類を組み合わせると食べると良いでしょう。

冷たい麺は具たくさんにする



めんの上に、ゆでたまごやハム、野菜類をのせれば、一品でバランスの良い料理になります。ミニトマト、市販のサラダチキンやカットサラダなど、切らずにそのまま使えるものを活用すると、簡単で便利ですね。

酸味やスパイスを利かせて食欲アップ



*酸味=酢、ぽん酢、レモン汁、梅干し
*スパイス=こしょう(黒こしょうは辛さよりも風味が強いのでおすすめ)、
唐辛子、カレー粉、キムチ
*風味プラス=にんにく、しょうが、しそ、
ごま油、かつお節

温かい飲み物や汁物で胃腸をいたわる



冷たいものばかり食べていると、内臓の働きが悪くなり、消化機能が低下します。その結果、食欲不振、胃もたれ、腹痛、下痢などを引き起こします。

熱中症の予防に カリウムを多く含む食品



休日に不足しがち カルシウムを多く含む食品



夏休みに気をつけたい食生活のポイント

す	いぶん(水分) 補給をこまめにしよう		水が麦茶を少しずつ、こまめに飲みましょう。汗をたくさんかいた時には、スポーツドリンクやあめなどで、塩分やカリウムも一緒にとるようにします。
て	きど(適度)に運動しよう		ラジオ体操やウォーキングなどで体を動かしましょう。炎天下は避け、早朝や夕方の涼しい時間帯に行うか、室内でできることがおすすめです。
き	そく(規則)正しい生活を心がけよう		規則正しい生活の基本は「早寝・早起き・朝ごはん」。夜ふかしせずに早寝・早起きを心がけ、朝ごはんを毎日欠かさず食べましょう。
な	つ(夏)が旬の食べ物を取り入れよう		旬の食べ物はおいしくて栄養豊富で、価格も安いです。また、夏が旬の野菜には、体を冷やす効果があるものが多いです。
な	がら食べはやめよう		食事の時にテレビやスマホを見ながら食べる「ながら食べ」は、かむ回数が少なくなる、食事への集中力が低下して味を感じにくくなる、などの悪影響があります。
つ	め(冷)たい物のとり過ぎに注意しよう		アイスやジュースなど甘くて冷たい物をとり過ぎると、おなかをこわしたり、食事がきちんと食べられなくなったりして、夏バテの原因になります。
や	しよく(夜食)やおやつは、食べる時間・内容・量を考えよう		食事以外に何か食べる時は、時間と量を決めましょう。食事の2時間前までに、おやつのエネルギー量の目安は、200kcal。食事不足しがちなカルシウムやビタミン、食物繊維などがとれるものだと良いでしょう。
す	す(進)んでお手伝いをしよう		食事の準備や片付け、簡単な調理など、おうちの人と相談して、できることに挑戦しましょう。
み	みんなで一緒に食べる機会をつくろう		家族や仲間と一緒に、会話をしながら食事をする機会をつくりましょう。
に	ゆう(乳)製品や小魚などでカルシウムをとろう		給食のない夏休みは、カルシウムが不足しやすくなります。左の「カルシウムを多く含む食品」を参考にして、積極的にとりましょう。(裏面にも関連記事あり)

! 以上のことを心がけ、健康に気をつけて“すてきな夏休みに”してください！

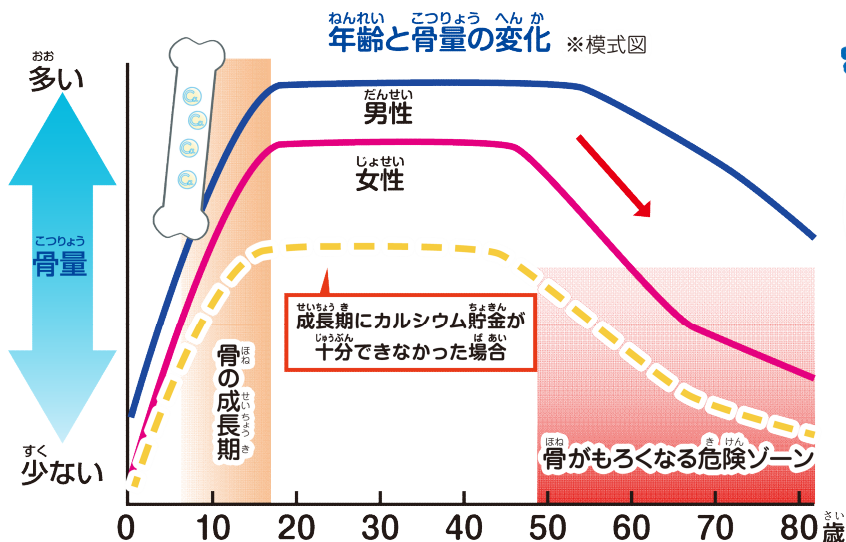
「カルシウム貯金」、夏休みも続けてね!

給食のない時期はとくに気をつけよう



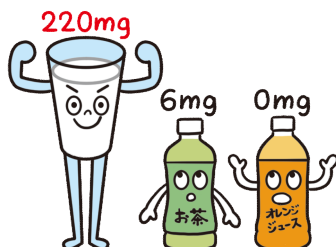
子ども時代は、骨にカルシウムをたくさん貯金できる大切な時期です。この時期にカルシウムを十分とって骨を丈夫にし、年をとった時に、折れやすい骨になってしまわないように気をつけましょう。特に給食のない夏休みは、下の資料を参考に、自分で「カルシウム貯金」をコツコツ続けていきましょう!

子ども時代の骨の成長期にしっかり「カルシウム貯金」



「コツコツカルシウム貯金」のコツ

飲み物のカルシウム量を調べてみると...



同じ200mLでも、牛乳からはたくさんカルシウムをとることができます。さらに牛乳のカルシウムには体に吸収されやすい特徴があります。

成長期には牛乳・乳製品をいつも身近に!



成長期には、食事の後やおやつなどに、気軽に牛乳・乳製品がとれるように、いつも冷蔵庫にあるようにしておくといいでしょう。

カルシウムの多い食べ物も活用しよう!



牛乳が苦手な人はヨーグルトやチーズなどの乳製品で。乳アレルギーがある人は豆腐や納豆、小魚、海そう、色の濃い野菜などでカルシウムを補うようにしましょう。



カルシウムが豊富な「生揚げ(厚揚げ)」を使った給食メニューを紹介します♪

「キャベツと厚揚げのカレー炒め」

○材料(4人分)

豚挽肉	40g	サラダ油	小さじ1
にんじん	30g	カレー粉	小さじ0.5
たまねぎ	40g	砂糖	小さじ1.5
キャベツ	120g	酒	小さじ0.5
ピーマン	20g	醤油	小さじ2
厚揚げ	200g	オイスターソース	
おろしにんにく	少々	水	大さじ0.5
			大さじ2

○作り方

- ①にんじんとピーマンはせん切り、たまねぎは薄切り、キャベツの芯は薄切りに、葉は1cm幅の短冊に切る。厚揚げはオーブントースターか魚焼きグリルで、表面がこんがりするくらい焼き、1.5cm角のさいの目切りに切る。
- ②フライパンにサラダ油を温め、豚挽肉、にんにく、たまねぎ、にんじん、キャベツの芯、葉を順に炒める。
- ③酒、砂糖、カレー粉、水を入れて炒め合わせる。
- ④ピーマンと厚揚げを加え、醤油とオイスターソースを混ぜ合わせ、味を調えたらできあがり♪

★バラバラになって食べにくい場合は、③で水溶き片栗粉を加えて混ぜるととまります。