



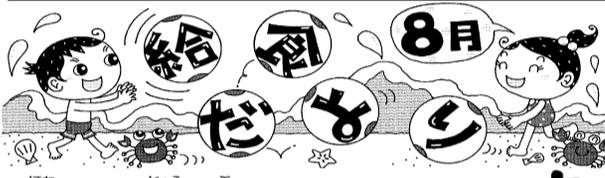
予定献立表等は、松島町教育委員会のホームページ<http://matsushima.ed.jp>でもご覧いただけます。

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
23 月	ごはん 鶏肉とじゃがいもの揚げ煮 きゅうりの梅あえ だいこんと豆腐のみそ汁	全幼 全小	★牛乳 鶏肉 豆腐	ピーマン きゅうり 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 じゃがいも 上白糖 でん粉	820	31.7
24 火	米粉フォカッチャ 鮭チーズフライ エリンギと大豆のトマト煮 たまごスープ	全幼 全小	★牛乳 鮭 チーズ ★豚肉 大豆 ★鶏卵 ベーコン	◎松島産たまねぎ エリンギ トマト にんじん キャベツ パセリ	パン 大豆油 パン粉 米油 上白糖 でん粉	802	44.0
25 水	ごはん さばの照り焼き 切り干しだいこんのキムチ炒め おじゃがもち汁	全幼 全小	★牛乳 さば ★豚肉 油揚げ	切り干しだいこん はくさい いら にんじん だいこん しめじ ◎松島産ねぎ	◎松島産ごはん ごま油 じゃがいも でん粉	809	31.6
26 木	ソフトパン ガーリックバジルポーク えだ豆とコーンのソテー クラムチャウダー	全幼 一小	★牛乳 豚肉 フランクフルト ベーコン あさり 生クリーム	えだ豆 コーン ◎松島産たまねぎ にんじん パセリ	パン バター 米油 ◎松島産じゃがいも	693 945	34.8 45.1
27 金	ごはん 仙台あおばぎょうざ(幼小2中3) マーボー豆腐 フルーツ杏仁ミックス		★牛乳 ★豚肉 豆腐	★ゆきな キャベツ ◎松島産ねぎ にんじん たけのこ 干しいたけ にら パインアップル	◎松島産ごはん 小麦粉 ごま油 上白糖 でん粉 杏仁豆腐 ゼリー	699 909	27.0 34.1
30 月	ごはん 豚みそそば きゅうりのおかかあえ けんちん汁	松中	★牛乳 ★豚肉 かつお節 厚揚げ	たまねぎ ★パプリカ きゅうり もやし ごぼう にんじん だいこん ◎松島産ねぎ	◎松島産ごはん 米油 上白糖 ごま ごま油 さといも	597	24.3
31 火	ナン キーマカレー キャベツとフランクフルトのスープ プリン		★牛乳 ★豚肉 大豆 フランクフルト	◎松島産たまねぎ にんじん トマト ピーマン キャベツ パセリ	ナン 米油 ◎松島産じゃがいも プリン	631 778	26.4 32.5

*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:655Kcal 28.1g 23.2g 2.1g
 中学校:844Kcal 36.5g 28.3g 3.2g



しょうぶ ほね 丈夫な骨をつくらう!

骨を丈夫にするコツ

1 1日3回、栄養バランスのとれた食事をとる。

食事を抜くと、1日に必要なエネルギーや栄養素が不足しやすくなります。

2 カルシウムの多い食品をとる。

ビタミンDやビタミンKを一緒にとると効果的です。

3 適度に運動をする。

丈夫な骨をつくるには、適度な運動で骨に刺激を与えることが必要です。

4 睡眠をしっかりとる。

骨の成長にもかかわる「成長ホルモン」は、寝ているときに分泌されます。

牛乳は手軽にとれる上に、体内へのカルシウムの吸収率が高いという特長があります。給食以外でも、毎日コップ1～2杯飲みましょう!

牛乳が苦手な人は...

そのまま飲むのではなく、料理やお菓子に使うのがおすすめ!

ホワイトシチュー

グラタン

ミルク寒天

牛乳・乳製品アレルギーなど、牛乳を飲めない人は...

カルシウムの多い小魚や青菜、乾物などを意識してとりましょう。

小松菜のおひたし

じゃこサラダ

切り干し大根の煮物

カルシウムの多い食べ物

牛乳

ヨーグルト

小松菜

モロヘイヤ

牛乳・乳製品

大豆製品

ごま

切り干し大根

小魚

ひじき

干しエビ

カルシウムの吸収を促進する

ビタミンDの多い食べ物

イワシ・サケ・サンマなどの魚類 ※日光に当たることで、皮膚でもつくられます。

ビタミンKの多い食べ物

モロヘイヤ・小松菜・ほうれん草などの青菜類 納豆

献立表は、毎月配布します。必ず目を通していただき
 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。
 また、ご家庭の献立や食生活の参考に ご活用ください。

【給食費について】
 給食費の指定口座からの引き落としは8月5日(水)です