





〈Aコース〉

日曜	献立名 ・牛乳・汁物・主菜・副菜の順で並んでいます	主に血や肉になる		主に体の調子を整える		主に熱や力の元になる		栄養価
		1群 (魚・肉・卵・大豆・豆製品)	2群 (牛乳・小魚・海藻)	3群 (緑黄色野菜)	4群 (その他の野菜・果物)	5群 (穀類・芋類・砂糖)	6群 (油脂・種実)	
2月	牛乳 ごはん ワカメスープ 麻婆なす まぜっこサラダ  松本の日献立	鶏肉 豆腐 豚肉 大豆の華 みそ	牛乳 わかめ 揚げちりめん	にんじん 赤パプリカ	えのきたけ しょうが たまねぎ なす キャベツ きゅうり	金芽米 さとう でんぱん	油 白いりごま	エネルギー 673 kcal たんぱく質 32.1 g 脂質 19.7 g 食塩相当量 3.3 g
3火	牛乳 ごはん みそキムチ汁 根菜入りメンチカツ かぼちゃサラダ	豚肉 焼き豆腐 みそ 鶏肉	牛乳	にんじん かぼちゃ	たまねぎ はくさい 白菜キムチ漬 長ねぎ きゅうり れんこん ごぼう	金芽米 さとう パン粉 でんぱん 小麦粉	油	エネルギー 768 kcal たんぱく質 28.3 g 脂質 24.9 g 食塩相当量 2.9 g
4水	牛乳 コッパパン コーン入り野菜スープ ピザポテト ブロッコリーサラダ ブルーベリージャム	鶏肉 ウインナー	牛乳 シュレットチーズ	にんじん チンゲンサイ パセリ ブロッコリー	たまねぎ コーンスト ホールコーン キャベツ きゅうり	コッパパン じゃが芋 さとう ブルーベリージャム	油	エネルギー 684 kcal たんぱく質 27.5 g 脂質 22 g 食塩相当量 3.8 g
5木	牛乳 ごはん 水きょうざスープ 厚揚げのチリソース煮 こんにゃくサラダ 	なると 鶏肉 豚肉 厚揚げ 大豆粉	牛乳	にんじん にら	たまねぎ えのきたけ はくさい 長ねぎ しょうが にんにく きゅうり キャベツ	金芽米 さとう でんぱん かつお 小麦粉 米粉	ごま油 油	エネルギー 742 kcal たんぱく質 29.6 g 脂質 24.2 g 食塩相当量 3.1 g
6金	牛乳 ごはん さわに椀 いわしの甘露煮 こんぶあえ	豚肉 極細かつお白 いわし	牛乳 塩こんぶ	にんじん 小松菜	たけのこ だいこん えのきたけ キャベツ きゅうり しょうが	金芽米 しらたき さとう でんぱん		エネルギー 640 kcal たんぱく質 25.4 g 脂質 18.5 g 食塩相当量 2.2 g
9月	牛乳 ごはん 豚汁 さんまのかば揚げ なめたけあえ 	豚肉 みそ さんま	牛乳	にんじん	ごぼう たまねぎ だいこん 長ねぎ キャベツ きゅうり なめたけ	金芽米 突こんにゃく でんぱん さとう	油 白いりごま	エネルギー 827 kcal たんぱく質 31.1 g 脂質 34.8 g 食塩相当量 2.7 g
11水	牛乳 メロンパン 大豆入りポトフ ツナマヨオムレツ コーンサラダ	豚肉 大豆 鶏卵 まぐろ油漬	牛乳	にんじん トマト水煮	セロリー たまねぎ キャベツ きゅうり ホールコーン	まるパン 知ビス じゃが芋 さとう でんぱん	油 オリーブ油 マヨネーズ	エネルギー 724 kcal たんぱく質 27.6 g 脂質 26.7 g 食塩相当量 3.1 g
12木	牛乳 ごはん さつまいものみそ汁  鶏の照り焼き ゆかりあえ	油揚げ みそ 鶏肉	牛乳	にんじん	だいこん たまねぎ 長ねぎ もやし きゅうり	金芽米 さつま芋 さとう でんぱん		エネルギー 711 kcal たんぱく質 31 g 脂質 22.6 g 食塩相当量 2.5 g
13金	牛乳 わかめごはん かきたま汁 松島中学校 希望献立 鶏唐揚げ(2個) 春雨サラダ みかんクレープ 	細切かつお 鶏卵 鶏肉	牛乳 塩蔵わかめ	にんじん	えのきたけ たまねぎ 長ねぎ きゅうり キャベツ しょうが	金芽米 でんぱん マロニー さとう みかんクレープ	油 ごま油 白いりごま	エネルギー 834 kcal たんぱく質 30 g 脂質 29.8 g 食塩相当量 4.1 g

 郷土料理にはこのマークがつきます

 この時期におすすめの献立にはこのマークがつきます

 かみかみ食材を使った献立にはこのマークがつきます

 具だくさんみそ汁の日にはこのマークがつきます



食育だより

9月 月目標 「食生活の見直しをしよう」



一生元気で過ごすために

生活習慣病の予防を今から始めよう

朝食を食べる

- ◎食事回数が少なくなるほど肥満・高脂血症等の生活習慣病の発症を助長することになるので、1日3食に分けて食べましょう。
- 主食・主菜・副菜をそろえましょう。ごはんと具だくさんのみそ汁だけでもかなり栄養のバランスが整います。
- 早起きして、ゆっくり食べる時間を確保しましょう。



朝ごはんは脳と体にスイッチを入れてくれる

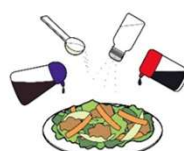
野菜・果物を適量食べる

○ビタミンや食物繊維をとりましょう。



塩分を減らそうという意識を持つ

- 調味料をたくさんかけないようにしましょう。
- ラーメンなどの汁を全部飲まないようにします。
- 塩分量を確認して、少ないものを選ぶ。



- *これらの食品に食塩1gが含まれています
- ・濃口醤油小さじ1
- ・みそ大さじ1/2弱
- ・とんかつソース大さじ1
- ・マヨネーズ大さじ3.5
- ・ローズハム2枚



脂質・糖分をとりすぎない

○おやつは小皿に取り分けて食べましょう。



〈Aコース〉

日曜	献立名 ・牛乳・汁物・主菜・副菜の順で並んでいます	主に血や肉になる		主に体の調子を整える		主に熱や力の元になる		栄養価
		1群 (魚・肉・卵・大豆・豆製品)	2群 (牛乳・小魚・海藻)	3群 (緑黄色野菜)	4群 (その他の野菜・果物)	5群 (穀類・芋類・砂糖)	6群 (油脂・種実)	
17火	牛乳 ごはん 凍り豆腐のみそ汁 あんかけ肉団子(3個) マヨごぼうサラダ	ごおり豆腐 みそ鶏肉	牛乳	小松菜 にんじん	たまねぎ だいこん しめじ ごぼう きゅうり しょうが ホールコーン キャベツ 長ねぎ	金芽米 じゃが芋 パン粉 でんぱん さとう	ノエッグ マヨネーズ 油 ごま油	エネルギー 714 kcal たんぱく質 24.1 g 脂質 21.9 g 食塩相当量 2.8 g
18水	牛乳 コッパパン オニオンスープ ハンバーグ・ポテトサラダ	豚肉	牛乳	にんじん パセリ	わかりて たまねぎ しょうが りんごピュレ きゅうり	コッパパン さとう じゃが芋 白いんげん	白いりごま油	エネルギー 712 kcal たんぱく質 30.3 g 脂質 25.6 g 食塩相当量 3.8 g
19木	牛乳 ごはん 具だくさんみそ汁 いかのねぎねぎソース フルーツポンチ	厚揚げ みそ いか	牛乳	にんじん 小松菜	だいこん たまねぎ しめじ しょうが にんにく 長ねぎ みかん缶 パイン缶 黄桃缶	金芽米 さとう ぶどうゼリー	油	エネルギー 685 kcal たんぱく質 29.6 g 脂質 15 g 食塩相当量 2.3 g
20金	牛乳 ごはん かぼちゃだんごのお月見汁 かつおフライ キャベツのごまあえ	豚肉 油揚げ かつお	牛乳	にんじん	だいこん キャベツ きゅうり	金芽米 加ねおじゃかもち ボール さとう 小麦粉 パン粉	油 白すりごま	エネルギー 766 kcal たんぱく質 28 g 脂質 23 g 食塩相当量 2.8 g
24火	牛乳 ごはん こんにゃく麺スープ 蒸し餃子(3個) 海そうサラダ	豚肉 鶏肉 なると 大豆粉	牛乳	にんじん にら	はくさい たけのこ 長ねぎ しょうが にんにく キャベツ きゅうり たまねぎ	金芽米 こんにゃく麺 さとう でんぱん 小麦粉	油	エネルギー 661 kcal たんぱく質 23.1 g 脂質 17.5 g 食塩相当量 2.6 g
25水	牛乳 きなこ揚げパン ジュリエンスープ パンナトーラス煮 ユルソーザダ	きな粉 ソーダ 豚肉	牛乳	にんじん ピーマン	たまねぎ キャベツ にんにく きゅうり ホールコーン	コッパパン さとう マカロニ	油 オリーブ油	エネルギー 811 kcal たんぱく質 28.5 g 脂質 33.2 g 食塩相当量 4.5 g
26木	牛乳 玄米入りごはん チキンカレー 梨 大根サラダ	鶏肉	牛乳	にんじん	にんにく しょうが たまねぎ りんごピュレ なし だいこん きゅうり	金芽米 わかたけ玄米 じゃが芋 さとう	油 白いりごま	エネルギー 707 kcal たんぱく質 25.1 g 脂質 15.2 g 食塩相当量 2.4 g
27金	牛乳 ごはん 中華スープ 酢豚 もやしのナムル	鶏肉 豆腐 豚肉	牛乳	にんじん ピーマン 黄パプリカ 小松菜	たまねぎ はくさい 長ねぎ たけのこ もやし きゅうり	金芽米 でんぱん さとう	ごま油 油 白いりごま	エネルギー 750 kcal たんぱく質 29.8 g 脂質 24.8 g 食塩相当量 2.6 g
30月	牛乳 ごはん 肉団子スープ さばのカレー焼き もやしのひじきサラダ	鶏肉 豚肉 さば	牛乳 ひじき	にんじん チンゲンサイ	はくさい たまねぎ もやし きゅうり	金芽米 さとう でんぱん	油	エネルギー 696 kcal たんぱく質 31.6 g 脂質 24.6 g 食塩相当量 2.3 g

郷土料理にはこのマークがつきます

この時期におすすめの献立にはこのマークがつきます

かみかみ食材を使った献立にはこのマークがつきます

具だくさんみそ汁の日にはこのマークがつきます

松島中学校希望献立

給食委員の企画に熱心に取り組んだクラスが考えました。みんなが食べたいメニューがたくさんあると思うので、楽しんで食べてみてください。



給食おすすめレシピ 「ピザポテト」

〈材料〉4人分

- じゃが芋 180g
- ウインナー 40g
- ピザ用トマトス 20g
- 塩 少々
- 黒こしょう 少々
- シュレッドチーズ 40g
- 乾燥パセリ 少々
- 耐熱紙カップ 4枚

〈作り方〉

- ①じゃが芋は皮をむき、1.5cm角に切ったら水にさらす。ウインナーは幅5mm程の輪切りにする。
- ②切ったじゃが芋を下茹でする。
- ③茹でたじゃが芋とウインナー、トマトス、塩、黒こしょうを混ぜる。
- ④耐熱紙カップに③を入れて、上にシュレッドチーズと乾燥パセリをのせる。
- ⑤オーブントースターで10分焼いて、チーズに焼き目がついたら出来上がり。

じゃが芋は皮つきでもOKです。
焼き時間はご家庭の器具によって調節してください。
焼き色が付きすぎてしまう場合はアルミホイルを被せてください。

給食センターのお仕事紹介



卵を割る時は、専用の部屋と器具を使います。ボールに割り、血液の混入や変色、殻が入らないように確認しながら作業します。

卵の殻が入らないよう確認しながら、汁の中に入れていきます。
よく沸騰した汁の中にゆっくり入れることでふわふわのかきたま汁になります。

