



3月のこんだてひょう

スマートフォンのQRコード読み取りアプリを起動後、カメラの枠内に右のコードを写す(URL表示後・タップで、給食センターのホームページが見られます。)



令和元年度

松前町学校給食センター 給食センターHP QRコード

日	曜日	こんだて			おもなざいりょう			エネルギー Kcal	
		しゅしょく	牛乳	ふくしょく	ちやくやほねになる	からだのちょうしをととのえる	はたらくちからやねつになる	たんぱく質 g	脂質 g
					あか	みどり	き	小学校	中学校
2	月	キャロットパン		ポタージュ しゃぶしゃぶたサラダ アーモンドいりこ いよかん	ぎゅうにゅう ベーコン なまクリーム ふたにく こにほし	たまねぎ にんじん コーン パセリ レタス きゅうり はねぎ ねりうめ レモン いよかん	パン クリスタルキャロット じゃがいも あぶら アーモンド さとう こくとう	692	863
								25.4	31.0
								28.2	34.0
3	火	ちらしずし		すましじる はものカラフルあられあげ そくせきづけ ひなあられ	ぎゅうにゅう はんぺん とうふ たまご はも はなかつお	にんじん たけのこ れんこん かんぴょう ほししいたけ はねぎ しょうが にんにく キャベツ たくあん	こめ こむぎこ あられ あぶら いりごま	629	791
								24.6	29.8
								17.0	19.5
4	水	しろごはん		ほいこうろう ささみフライ きゅうりもみ ミルメーク	ぎゅうにゅう ふたにく ささみ あかみそ たまご あおのり ちりめん	にんじん キャベツ レタス ピーマン たまねぎ ながねぎ しめじ もやし しょうが きゅうり	こめ ごまあぶら こむぎこ パンこ あぶら ミルメーク	671	789
								29.0	24.3
								17.7	20.2
5	木	コッペパン 松前中 あげパン		わかめうどん にらたま フルーツあんじん (松前小・岡田・北伊予)はちみつマーガリン	ぎゅうにゅう とりにく わかめ かまぼこ たまご きなこ	にんじん はねぎ にら もやし レタス しめじ モモ パイン ミカン	パン うどん さとう あぶら あんじんどうふ はちみつマーガリン	639	788
								23.2	28.1
								19.3	22.6
6	金	むぎごはん		いもたき いかのさらさあげ ブロッコリーのごまあえ ヨーグルト	ぎゅうにゅう とりにく こんぶ あつあげ ひらてん いか ヨーグルト	にんじん しょうが レタス ブロッコリー	こめ はだかむぎ さといも こんにやく しらたまもち さとう でんぷん あぶら いりごま	672	854
								29.1	35.4
								15.0	17.2
9	月	《防災給食》 バターロール		きゅうきゅうカレー ソーセージ バナナ いちごジャム	ぎゅうにゅう ソーセージ	コーン にんじん たまねぎ しめじ トマトピューレ バナナ	バターロール いちごジャム こめ あぶら じゃがいも でんぷん	640	826
								17.1	21.6
								26.6	33.0
10	火	しろごはん		ぶたじる とうふのかわりあげ アーモンドあえ	ぎゅうにゅう ふたにく とうふ むぎみそ さかなすりみ えび ぎゅうにく ちりめん たまご	はくさい にんじん ごぼう ほししいたけ はねぎ たまねぎ こまつな はくさい	こめ さといも いとこんにやく いりごま こむぎこ さとう あぶら アーモンド	651	813
								22.6	26.9
								16.3	18.6
11	水	ろっこくごはん		うおそうめんじる だいこんとぶたにくのみそいため かぼちゃサラダ	ぎゅうにゅう うおそうめん わかめ たまご ふたにく むぎみそ ロースハム	にんじん えのきたけ はねぎ だいこん たまねぎ きくらげ にんにく かぼちゃ きゅうり レタス	こめ あかまい くらまい みどりまい はだかむぎ きび もちむぎ あぶら さとう マヨネーズ ドレッシング	610	764
								22.5	26.7
								17.1	19.6
12	木	コッペパン		イタリアンスパゲティ わかどりのてりやき レモンあえ	ぎゅうにゅう ふたにく ベーコン こなチーズ とりにく	たまねぎ にんじん しょうが マッシュルーム グリンピース キャベツ レタス きゅうり レモン	パン スパゲティ さとう でんぷん	682	816
								29.3	34.7
								23.2	27.2
13	金	しろごはん		ビーフカレー なのはなサラダ ふくしんづけ あおりんごゼリー	ぎゅうにゅう きゅうにく ツナ なまクリーム たまご	たまねぎ にんじん にんにく グリンピース きゅうり ブロッコリー ふくしんづけ	こめ じゃがいも あぶら マヨネーズ ゼリー	696	836
								21.8	25.5
								25.7	30.4
16	月	たいめし		ぶたじる からあげ ばんさんすう おいわいケーキ(中学校のみ)	ぎゅうにゅう たい ふたにく まつやまあげ むぎみそ とりにく ロースハム	にんじん はくさい もやし ごぼう ほししいたけ はねぎ しょうが きゅうり きくらげ	こめ さといも いとこんにやく でんぷん あぶら はるさめ さとう ごまあぶら ケーキ	693	832
								29.4	34.8
								24.5	28.6
17	火	しろごはん		にゅうめん さばのみそマヨネーズやき こまつなのおひたし	ぎゅうにゅう かまぼこ さば あかみそ しろみそ	たまねぎ ほうれんそう はねぎ ほししいたけ にんじん しめじ しょうが ピーマン こまつな キャベツ もやし	こめ ひやむぎ さとう ハーフマヨネーズ	630	788
								24.7	29.4
								17.2	19.9
18	水	しろごはん		ちゅうかどんぶり だいすとにほしのあげに すだちふうみづけ	ぎゅうにゅう ふたにく えび いか うずらたまご だいす こにほし わかめ	しょうが たまねぎ にんじん ほししいたけ はくさい たけのこ ピーマン キャベツ レタス きゅうり すだち	こめ ごまあぶら でんぷん あぶら さとう アーモンド	645	805
								27.7	33.5
								19.0	21.9
19	木	しろごはん		みそじる ぶたにくのかりんあげ すのもの	ぎゅうにゅう とうふ むぎみそ ぶたにく ちりめん いか	にんじん はねぎ たまねぎ えのきたけ しょうが きゅうり キャベツ レタス	こめ じゃがいも こむぎこ でんぷん あぶら さとう	652	818
								25.1	30.1
								19.6	22.8
23	月	たこめし		かきたまじる いかのさらさあげ かいそうサラダ おいわいケーキ(小学校のみ)	ぎゅうにゅう たこ たまご まつやまあげ とうふ いか かいそう ちりめん	たまねぎ はねぎ しょうが きゅうり もやし	こめ でんぷん あぶら さとう いりごま ケーキ	677	810
								33.0	39.1
								20.8	24.1
24	火	しろごはん		にゅうめん さばのみそマヨネーズやき こまつなのおひたし	ぎゅうにゅう かまぼこ さば あかみそ しろみそ	たまねぎ ほうれんそう はねぎ ほししいたけ にんじん しめじ しょうが ピーマン こまつな キャベツ もやし	こめ ひやむぎ さとう ハーフマヨネーズ	630	788
								24.7	29.4
								17.2	19.9

3月の試食会

試食会日時 : 3月16日(月) 12時~13時
食券販売日時 : 3月 2日(月) 12時半~6日(金)

場所 : 松前町学校給食センター
TEL 984-1786



*材料の都合で、献立を一部変更することがあります。

☆松前町学校給食センターのホームページをご覧ください。《松前町→ 検索コーナー・組織で探す → 教育委員会・給食センター》<https://www.town.masaki.ehime.jp/site/kyusyokucenter/>