



令和2年度



2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。)



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	脂質
					あか	みどり	き	小学校	中学校
1	月	コッペパン		ピーフンじる ヒシカツ こんにやくソテー ポイルキャベツ・ふくらソース	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご やきぶた	にんじん ほししいたけ たけのこ はねぎ キャベツ コーン こまつな	パン ピーフン ごまあぶら こんにやく さとう こむぎこ パンこ あぶら	662	816
2	火	しろごはん		にくじゃが さばのしおこうじやき そくせきづけ せつぶんまめ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく さば はなかつお だいす	たまねぎ にんじん さやいんげん はくさい たくあん	こめ じゃがいも いとこんにやく あぶら さとう いりごま	677	844
3	水	たこめし		すましじる わかどりのからあげ ごまあえ おいおいゼリー	ぎゅうにゅう たこ まつやまあげ はんぺん とうふ たまご とりにく	にんじん はねぎ しょうが ほうれんそう	こめ でんぶん あぶら いりごま ゼリー	675	803
4	木	アップルパン		ホワイトシチュー いからあげ ポイルやさしい	ぎゅうにゅう ぶたにく いか なまクリーム	たまねぎ にんじん パセリ キャベツ ブロッコリー	パン アップルチップ さつまいも マーガリン でんぶん こめこ あぶら ドレッシング	671	836
5	金	しろごはん		きんぴらごぼう ちくわのいそべあげ あますづけ	ぎゅうにゅう ぶたにく ひらてん ちくわ たまご スキムミルク あおのり こなチーズ	ごぼう にんじん キャベツ だいこん きゅうり	こめこんにやく さとう いりごま ごまあぶら こむぎこ あぶら	659	827
8	月	しろごはん		マーボーとうふ こにほし わふうサラダ りんご	ぎゅうにゅう とうふ ぎゅうにく ぶたにく あかみそ のり こにほし	たまねぎ たけのこ にんじん きくらげ はねぎ ながねぎ にんにく しょうが こまつな コーン りんご	こめ ごまあぶら さとう でんぶん あぶら	605	754
9	火			おかだちゅうがっこうツクエストこんだて テーマ:あたたかいしょくたく	ぎゅうにゅう たい まつやまあげ ぶたにく むぎみそ あかみそ とりにく	はくさい にんじん ごぼう ほししいたけ ながねぎ だいこん えだまめ にんにく しょうが もやし きゅうり	こめ さといも いとこんにやく はるさめ ごまあぶら さとう あぶら クレープ	719	869
10	水	しろごはん		けんちんじる おこのみてん すだちふうみづけ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ さかなすりみ たこ はなかつお あおのり たまご わかめ	にんじん ごぼう だいこん キャベツ はねぎ レタス きゅうり すだち	こめ さといも でんぶん こむぎこ あぶら さとう	627	788
12	金	なめし		だいすのごもくに ぶりのてりやき おひたし	ぎゅうにゅう だいす とりにく ちくわ あぶらあげ こんぶ ぶり	れんこん にんじん ほうれんそう キャベツ もやし あおな	こめこんにやく さとう	668	840
15	月	コッペパン あげパン (松前中) (北伊予小中)		きしめん しゃぶしゃぶたサラダ ナッツいりこ チョコクリーム(松前小・岡田小中)	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ かまぼこ ぶたにく こにほし あおのり きなこ	にんじん はねぎ ほししいたけ レタス きゅうり ねりうめ レモン	パン きしめん さとう ごまあぶら アーモンド チョコクリーム あぶら	617	769
16	火	しろごはん		かきたまじる さかなのごもくあんかけ はりはりづけ	ぎゅうにゅう たまご とうふ たい えび	たまねぎ はねぎ にんじん たけのこ えのきだけ ほししいたけ はなきりだいこん	こめ でんぶん あぶら さとう	651	813
17	水	むぎごはん		シーフードカレー かいそうサラダ ふくしんづけ せとか	ぎゅうにゅう えび いか たこ なまクリーム かいそう ちりめん	たまねぎ にんじん グリンピース にんにく きゅうり もやし ブロッコリー ふくしんづけ せとか	こめ はだかむぎ じゃがいも あぶら さとう いりごま	652	826
18	木	こくとうパン		みそラーメン とりにくのピリからやき もやしのサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく やきぶた あかみそ むぎみそ とりにく	にんじん もやし はねぎ たけのこ にんにく こまつな	パン こくとう ちゅうかめん あぶら さとう ごまあぶら いりごま くらごま	608	765
19	金	しろごはん		いもたき なっとうみそ すもの	ぎゅうにゅう とりにく あつあげ こんぶ ひらてん ぶたにく なっとう あかみそ たこ	にんじん きゅうり キャベツ	こめ さといもこんにやく しらたまだんご さとう あぶら	604	756
22	月	コッペパン		とりだんごスープ コールスローサラダ フルーツしらたま	ぎゅうにゅう とりにく たまご	はねぎ にんじん たまねぎ はくさい レタス きゅうり ピーマン ブロッコリー コーン モモ パイン ミカン しょうが	パン でんぶん ドレッシング しらたまだんご	579	715
24	水	ちゅうか ごもくごはん		ふしめんじる あげだしとうふ もやしときゅうりのサラダ	ぎゅうにゅう やきぶた あぶらあげ なると とうふ いとかつお とりにく	にんじん えのきだけ ほししいたけ はねぎ コーン さやいんげん もやし きゅうり	こめ ふしめん でんぶん あぶら さとう ごまあぶら	641	776
25	木	コッペパン あげパン (岡田小中)		ちゃんこなべ ぶたキムチ カミカミチップ レーズンクリーム(松前小中・北伊予小中)	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ ぶたにく こにほし するめ きなこ	にんじん ほししいたけ はくさい えのきだけ しゅんぎく なら しめじ ながねぎ もやし	パン うどん もち アーモンド さとう あぶら レーズンクリーム	688	846
26	金	わかめごはん		みそしる てづくりシュウマイ ばんさんすう	ぎゅうにゅう わかめ とうふ まつやまあげ あかみそ むぎみそ ぶたにく ロースハム	たまねぎ はねぎ しょうが きゅうり きくらげ もやし	こめ じゃがいも さとう ごまあぶら シュウマイのかわ はるさめ	642	779