



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	ちやくやくほねになる	からだのちようしをととのえる	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	g	g
								小学校	中学校
1	月	コッペパン		ミートスパゲティ アスパラサラダ ナタデココ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく こなチーズ ツナ	たまねぎ にんじん グリンピース アスパラガス きゅうり レタス モモ パイナップル ミカン	パン スパゲティ マヨネーズ ナタデココ	672	852
								27.0	33.3
								20.8	24.9
2	火	しろごはん		エッグカレー りんご ポイルやさい ふくしんづけ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく うすらたまご なまクリーム	たまねぎ にんじん グリンピース にんにく レタス にんじん プロッコリー ふくしんづけ りんご	こめ じゃがいも あぶら ドレッシング	699	872
								21.9	26.3
								20.6	24.0
3	水	ちらしずし		あかだし ぶりのにんにくしょうがやき おひだし ひなあられ	ぎゅうにゅう とうふ わかめ あかみそ むぎみそ ぶり	れんこん にんじん たけのこ ほししいたけ かんぴょう えのきだけ みつば しょうが にんにく ほうれんそう キャベツ もやし	こめ うすまきふ ひなあられ	622	779
								25.9	31.0
								17.1	19.5
4	木	コッペパン		レタスとたまごのスープ マカロニサラダ だいすかりんとう レーズンクリーム	ぎゅうにゅう ベーコン たまご ツナ ヨーグルト だいす	レタス たまねぎ にんじん パセリ セロリ キャベツ きゅうり	パン マカロニ マヨネーズ こむぎこ でんぷん あぶら ぶんとう レーズンクリーム	670	840
								24.1	29.2
								31.5	38.0
5	金	しろごはん		じゃがいものそぼろに さばのみそに はりはりづけ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ちくわ さば あかみそ しろみそ	たまねぎ にんじん グリンピース しょうが はなきりだいこん	こめ じゃがいも あぶら こんにゃく さとう	683	825
								27.0	30.3
								16.4	17.3
8	月	しろごはん		ぶたじる とうふのかわりあげ そくせきづけ	ぎゅうにゅう ぶたにく むぎみそ とうふ さかなすりみ えび ぎゅうにく ちりめん たまご はなかつお	はくさい にんじん ごぼう はねぎ ほししいたけ たまねぎ キャベツ たくあん	こめ さといも いとこんにゃく いりごま こむぎこ さとう あぶら	603	756
								22.8	27.1
								16.0	18.2
9	火	《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 マーガリン	ぎゅうにゅう ぎょにくソーセージ	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 マーガリン こめ あぶら じゃがいも でんぷん	716	861
								17.1	19.7
								38.8	46.6
10	水	しろごはん		ワンタンスープ ピビンバ ナムル	ぎゅうにゅう ぎゅうにく たまご ぶたにく ロースハム	はねぎ にんにく もやし ほうれんそう たけのこ ほししいたけ にんじん チンゲンサイ きゅうり キャベツ	こめ いりごま さとう ごまあぶら ワンタン はるさめ	647	810
								27.0	32.6
								18.1	20.9
11	木	コッペパン あげパン(松小)		たまごそうすい コールスローサラダ ナッツいりこ・ヨーグルト りんごジャム(松小以外)	ぎゅうにゅう とりにく わかめ たまご こにほし あおのり ヨーグルト きなこ	はくさい にんじん ほししいたけ はねぎ キャベツ きゅうり ピーマン コーン レモン	パン こめ ドレッシング あぶら アーモンド さとう りんごジャム	611	755
								27.4	32.7
								19.4	23.1
12	金	ゆかりごはん		さわにわん ぶたにくのかりんあげ あますづけ	ぎゅうにゅう ぶたにく	たけのこ ほししいたけ にんじん もやし はねぎ しょうが キャベツ だいこん きゅうり ゆかり	こめ こむぎこ でんぷん あぶら さとう	627	786
								23.1	27.4
								19.7	23.0
15	月	コッペパン		にくうどん ナッツごぼう ミモザサラダ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく かまぼこ ロースハム たまご	ごぼう ほししいたけ はねぎ ほうれんそう レタス セロリ きゅうり パセリ	パン さとう バター うどん でんぷん あぶら アーモンド	786	981
								28.3	34.5
								34.0	41.1
16	火			ちゅうがっこう3ねんせい リクエストこんだて					
17	水	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	ぎゅうにゅう たこ まつやまあげ たまご 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	587	
								29.7	
								16.4	
18	木	コッペパン		クリームに たこのピリからあげ フレンチサラダ	ぎゅうにゅう とりにく こなチーズ たこ	たまねぎ にんじん セロリ キャベツ きゅうり あまなつ オレンジジュース しょうが	パン マカロニ じゃがいも あぶら さとう でんぷん	667	821
								33.1	40.2
								19.4	22.9
19	金	むぎごはん		みそしる マーボーだいこん こおなごちりめん	ぎゅうにゅう とうふ むぎみそ ぶたにく あかみそ こおなごちりめん	はねぎ たまねぎ えのきだけ だいこん えだまめ にんにく しょうが にんじん	こめ はたかむぎ じゃがいも はるさめ ごまあぶら さとう	573	730
								20.4	24.8
								13.0	14.6
22	月	コッペパン		しおラーメン つくねあげ キムチあえ	ぎゅうにゅう やきぶた ぶたにく だいす さかなすりみ ぎゅうにく ちりめん たまご スキムミルク	にんじん もやし コーン はねぎ たまねぎ もやし はくさい	パン ちゅうかめん いりごま こむぎこ あぶら さとう	614	765
								28.7	35.0
								21.5	25.3
23	火			しょうがっこう6ねんせい リクエストこんだて					
24	水	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	ぎゅうにゅう たこ まつやまあげ たまご 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		784
									35.8
									18.7

☆ 5日「じゃがいものそぼろ煮」のレシピを、広報まさき3月号に掲載しています。是非作ってみてください。
☆松前町学校給食センターのホームページも、ぜひ、ご覧ください。

*材料の都合で、献立を一部変更することがあります。