



2月のこんだてひょう

令和3年度

松前町学校給食センター 給食センターHP QRコード

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。)



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	ちやにくやほねになる	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	火	しろごはん		みそしる ヒレカツ こまつなサラダ ふくろソース	ぎゅうにゅう とうふ まつやまあげ わかめ あかみそ むぎみそ ぶたにく たまご	たまねぎ はねぎ こまつな きゅうり レモン キャベツ	こめ さといも こむぎこ パンこ あぶら さとう	641	801
								26.4	31.9
								16.2	18.4
2	水	しろごはん		ちくぜんに てづくりふりかけ アーモンドあえ いちご(松前小)	ぎゅうにゅう とりにく ちくわ こんぶ やきぶた ちりめん かつおぶし ひじき	さやいんげん ごぼう れんこん たけのこ ほししいたけ こまつな はくさい にんじん いちご	こめ こんにやく さとう アーモンド	576	717
								23.3	28.1
								13.6	15.3
3	木	コッペパン		レタスのスープ いわしのアングレースソース せんぎりサラダ せつぶんまめ	ぎゅうにゅう ぶたにく いわし だいす	レタス たまねぎ にんじん セロリ しょうが だいこん きゅうり	コッペパン じゃがいも でんぷん あぶら さとう パン粉 アーモンド ごまドレッシング	654	817
								28.7	35.0
								27.6	33.2
4	金	うめちり ごはん		しらたまじる とりにくのピリからやき マカロニサラダ	ぎゅうにゅう ちりめん ぶたにく あぶらあげ とりにく ツナ ヨーグルト	うめ もやし にんじん はねぎ にんにく キャベツ きゅうり	こめ もち さとう ごまあぶら いらごま マカロニ マヨネーズ	648	811
								25.7	31.0
								19.6	22.4
7	月	コッペパン		みそにこみうどん さんしょくあえ だいすかりんとう	ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ むぎみそ あかみそ たまご だいす	にんじん ごぼう はくさい ながねぎ ほうれんそう キャベツ	コッペパン うどん さとう いらごま こむぎこ でんぷん あぶら ぶんとう	635	783
								27.2	33.0
								19.8	23.6
8	火	しろごはん		さわにわん ししゃものなんばんづけ ごまあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく ししゃも	たけのこ ほししいたけ もやし にんじん はねぎ キャベツ ほうれんそう	こめ でんぷん あぶら さとう いらごま	575	723
								21.5	25.7
								16.7	19.1
9	水	しろごはん		さといものそぼろに おかずみそ すもの いちご(岡小・岡中)	ぎゅうにゅう ぶたにく ちりめん いか なっとう あかみそ	にんじん たまねぎ グリンピース キャベツ きゅうり ながねぎ いちご	こめ さといも あぶら さとう でんぷん	630	788
								24.3	29.1
								15.1	17.1
10	木	コッペパン あげパン (北小・中)		クリームに くきわかめのサラダ カシューナッツいりこ くろまめきなこクリーム(北小・中以外)	ぎゅうにゅう とりにく こなチーズ くきわかめ こにほし きなこ	たまねぎ にんじん グリンピース キャベツ きゅうり ブロッコリー コーン	コッペパン マカロニ じゃがいも いらごま あぶら さとう ごまあぶら カシューナッツ くろまめきなこクリーム	651	817
								26.9	32.6
								24.5	29.5
14	月	しろごはん		こんさいぶたじる ハートのコロケ ミモザサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく むぎみそ ローズハム たまご	にんじん ごぼう だいこん はねぎ もやし ほうれんそう レタス セロリ きゅうり パセリ	こめ さといも こんにやく コロケ あぶら	675	844
								22.5	27.0
								22.1	25.8
15	火	ちゅうか ごもくおこわ		はっほうさい だいがくいも レモンあえ	ぎゅうにゅう やきぶた ぶたにく うすらたまご いか えび	とうもろこし さやいんげん しょうが たまねぎ にんじん はくさい ほししいたけ はねぎ たけのこ にんにく キャベツ レタス レモン	こめ もちこめ あぶら さとう でんぷん さつまいも くらごま みずあめ	649	775
								20.8	24.0
								18.9	21.5
16	水	むぎごはん		ドライカレー コールスローサラダ ふくしんづけ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく とうふ	たまねぎ にんじん ピーマン マッシュルーム レタス きゅうり ピーマン ブロッコリー コーン ふくしんづけ	こめ はだかむぎ ドレッシング	644	819
								22.2	27.5
								20.5	24.1
17	木	しろごはん		はるさめスープ つくねあげ そくせきづけ	ぎゅうにゅう 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 はなかつお	たけのこ ほししいたけ こまつな はねぎ セロリ にんじん たまねぎ はくさい たくあんづけ	こめ はるさめ いらごま こむぎこ あぶら	629	786
								22.5	27.1
								18.8	21.6
18	金	しろごはん		しらたまじる さばのみそに すだちふうみづけ	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ さば あかみそ しろみそ わかめ	もやし にんじん はねぎ しょうが キャベツ きゅうり すだち	こめ もち さとう	639	799
								25.5	30.6
								16.3	18.7
21	月	コッペパン		イタリアンスパゲティ じゃこサラダ りんご	ぎゅうにゅう ぶたにく こなチーズ ちりめん わかめ こんぶ とさかのり ベーコン	たまねぎ にんじん グリンピース マッシュルーム きゅうり もやし りんご	コッペパン スパゲティ さとう いらごま	643	804
								25.2	30.6
								17.9	21.2
22	火	しろごはん		おやこどんぶり おこのみてん きゅうりづけ	ぎゅうにゅう とりにく さかなすりみ たこ はなかつお あおのり たまご しおこんぶ	ほししいたけ たまねぎ にんじん はねぎ キャベツ はねぎ きゅうり	こめ でんぷん こむぎこ あぶら	620	779
								25.1	30.1
								17.9	20.6
24	木	コッペパン あげパン (松前中)		たまごとにらのスープ ポテトサラダ カミカミチップ チョコクリーム(松前中以外)	ぎゅうにゅう たまご こにほし するめ きなこ	ほししいたけ たら たまねぎ にんじん セロリ きゅうり	コッペパン あぶら じゃがいも マヨネーズ アーモンド さとう でんぷん チョコクリーム	626	765
								26.9	32.7
								24.1	28.6
25	金	しろごはん		マーボー豆腐 パンサンスウ ミニトマト	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく とうふ あかみそ たまご ロースハム	たけのこ たまねぎ にんじん きくらげ はねぎ ながねぎ にんにく しょうが きゅうり きくらげ もやし ミニトマト	こめ ごまあぶら さとう でんぷん はるさめ	618	774
								24.1	29.0
								17.2	20.0
28	月	コッペパン		きしめん いかリングフライ あおなのナッツあえ	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ いか	ほししいたけ にんじん はねぎ こまつな	コッペパン きしめん さとう でんぷん こめ あぶら カシューナッツ	627	771
								26.4	31.9
								21.0	24.9

*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も、ぜひ、ご覧ください。