



令和3年度



# 3月のこんだてひょう



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		ふたにくとじゃがいものなんばんにもやしときゅうりのサラダ てづくりふりかけ	ぎゅうにゅう ふたにく しろみそ ささみ ちりめん はなかつお ひじき	にんじん ごぼう グリンピース もやし きゅうり	こめ じゃがいも さとう あぶら ごまあぶら こんにやく	600	749
								22.9	27.9
								12.7	14.0
2	水	ちらしずし		かきたまじる ふたにくのかりんあげ わふうサラダ ひなあられ	ぎゅうにゅう たまご とうふ ふたにく のり	にんじん たけのこ れんこん ほしいいたけ かんぴょう たまねぎ はねぎ しょうが こまつな きゅうり コーン	こめ でんぷん こむぎこ さとう あぶら ひなあられ	697	873
								26.0	31.1
								22.3	26.0
3	木	コッペパン		とりだんこのスープ ナッツごぼう ツナサラダ	ぎゅうにゅう とりにく ささみ たまご ツナ ヨーグルト	はねぎ しょうが にんじん たまねぎ はくさい ごぼう レタス きゅうり	コッペパン でんぷん あぶら アーモンド さとう マヨネーズ	603	758
								23.8	29.0
								26.6	32.0
4	金	しろごはん		こんさいふたじる ピザふうポテト せんぎりサラダ	ぎゅうにゅう ふたにく むぎみそ ツナ チーズ	にんじん ごぼう だいこん はねぎ もやし たまねぎ きゅうり	こめ さといも こんにやく じゃがいも マヨネーズ パンこ アーモンド ごまドレッシング	639	799
								19.9	23.5
								21.1	24.6
7	月	コッペパン		きつねうどん さんしょくあえ ナッツいりこ	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ かまぼこ たまご こにほし あおのり	にんじん はくさい はねぎ ほうれんそう キャベツ レタス レモン	コッペパン うどん さとう アーモンド	605	743
								25.9	31.7
								19.5	23.0
8	火	しろごはん		エッグカレー もやしのサラダ 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 もやし こまつな ふくしんづけ にんにく	こめ じゃがいも あぶら くらごま	669	843
								20.0	24.1
								21.0	24.5
9	水	《防災給食》 バターロール		きゅうきゅうカレー ぎょにくソーセージ バナナ いちごジャム	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	パン いちごジャム こめ あぶら じゃがいも でんぷん	608	866
								14.8	19.0
								25.1	36.3
10	木	コッペパン あげパン(松小)		クリームシチュー ナタデココ レモンサラダ レーズンクリーム(松小以外)	ぎゅうにゅう ふたにく きなこ	たまねぎ にんじん グリンピース マッシュルーム もも パイン みかん バナナ りんご キャベツ きゅうり レモン	コッペパン じゃがいも こむぎこ マーガリン あぶら ナタデココ さとう レーズンクリーム	691	851
								21.6	25.8
								23.9	28.6
11	金	しろごはん		ごもくきんぴら ゆずみそあえ こうなごちりめん	ぎゅうにゅう ふたにく ひらてん いか しろみそ するめ こうなごちりめん	ごぼう にんじん さやいんげん はくさい きゅうり にんじん ゆず	こめ こんにやく あぶら じゃがいも さとう いりごま	623	777
								22.2	26.7
								15.0	17.1
14	月	しろごはん		さわにわん とうふのかわりあげ すだちふうみづけ	ぎゅうにゅう ふたにく とうふ さかなすりみ えび ぎゅうにく ちりめん たまご わかめ	たけのこ ほしいいたけ もやし にんじん はねぎ たまねぎ キャベツ きゅうり すだち	こめ いりごま こむぎこ さとう あぶら	567	710
								21.2	25.1
								15.2	17.1
15	火	しろごはん		おでん いそあえ ごまあじいりこ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ひらてん あつあげ ちくわ うすらたまご こんぶ のり あおのり こにほし	だいこん ほうれんそう にんじん もやし	こめ じゃがいも こんにやく さとう いりごま	589	734
								24.0	28.9
								14.0	15.7
16	水	ちゅうがっこう 3ねんせい リクエストこんだて		卒業祝い献立 祝 ちゅうがっこう 3ねんせい リクエストこんだて	ぎゅうにゅう たい まつやまあげ とりにく たまご ロースハム とうふ あぶらあげ わかめ あかみそ むぎみそ	にんじん しょうが きゅうり きくらげ もやし たまねぎ はねぎ	こめ でんぷん あぶら はるさめ さとう ごまあぶら じゃがいも	688	827
								28.5	34.0
								23.8	28.0
17	木	しろごはん		わかめじる にこみハンバーグ そくせきづけ	ぎゅうにゅう わかめ うおそうめん とうふ ぎゅうにく ふたにく たまご はなかつお	たまねぎ にんじん はねぎ マッシュルーム キャベツ たくあんづけ	こめ あぶら パンこ いりごま さとう	582	
								23.4	
								15.5	
18	金	しろごはん		あぶたまどんぶり ふたキムチ こまつなのおひたし	ぎゅうにゅう あぶらあげ かまぼこ たまご ふたにく	たまねぎ にんじん はねぎ いら しめじ もやし こまつな キャベツ	こめ さとう ごまあぶら	598	749
								24.8	29.8
								17.0	19.5
22	火	しろごはん		しらたまじる ししゃものなんばんづけ すもの	ぎゅうにゅう ふたにく あぶらあげ ししゃも ちりめん いか	もやし にんじん はねぎ きゅうり キャベツ	こめ もち でんぷん あぶら さとう	632	791
								23.7	28.3
								17.4	19.9
23	水	しょうがっこう 6ねんせい リクエストこんだて		卒業祝い献立 祝 しょうがっこう 6ねんせい リクエストこんだて	ぎゅうにゅう ふたにく むぎみそ ぎゅうにく たまご ささみ	はくさい にんじん ごぼう ほしいいたけ はねぎ にんにく もやし ほうれんそう きゅうり	こめ はだかむぎ さといも いりごま ごまあぶら さとう あぶら いとこんにやく	695	886
								26.2	31.9
								19.7	22.7
24	木	しろごはん		わかめじる にこみハンバーグ そくせきづけ	ぎゅうにゅう わかめ うおそうめん とうふ ぎゅうにく ふたにく たまご はなかつお	たまねぎ にんじん はねぎ マッシュルーム キャベツ たくあんづけ	こめ あぶら パンこ いりごま さとう		729
									28.2
									17.7

\*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。

