



# 2月のこんだてひょう



令和4年度

松前町学校給食センター

日	曜日	こんだて			おもなざいりょう			エネルギー Kcal	
		しゅしよく	牛乳	ふくしよく	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 g	脂質 g
					あか	みどり	き	小学校	中学校
1	水	しろごはん		おやこに もやしサラダ てづくりふりかけ いちご(北伊予中)	ぎゅうにゅう とりにく たまご ちりめん はなかつお ひじき	たまねぎ にんじん ほししいたけ いんげんもやし こまつな (いちご)	こめ じゃがいも いとこんにやく さとう あぶら くらごま	566	709
								24.3	29.4
								14.2	16.1
2	木	コッパン		イタリアンスパゲティ ブロッコリーサラダ アーモンドいりこ	ぎゅうにゅう ベーコン ツナ こにほし	たまねぎ にんじん ピーマン マッシュルーム トマト にんにく ブロッコリー キャベツ コーン きゅうり レモン	コッパン スパゲティ あぶら さとう アーモンド	585	732
								26.2	32.0
								18.3	21.9
3	金	しろごはん		けんちんじる いわしのかばきふう おひたし せつぶんまめ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ いわし だいず(せつぶんまめ)	にんじん だいこん はねぎ こまつな キャベツ もやし	こめ さといも こんにやく でんぷん ごまあぶら さとう	617	773
								26.8	32.3
								20.4	23.7
6	月	コッパン		レタスのスープ ひとくちカツ ポイルやさい ふくろソース	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく たまご	レタス たまねぎ にんじん セロリ キャベツ	コッパン じゃがいも こむぎこ パンこ あぶら	621	764
								28.9	35.0
								26.0	31.0
7	火	しろごはん		きりほしだいこんのうまに いかのからあげ ゆずふうみづけ	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ いか わかめ	きりほしだいこん ごぼう にんじん えだまめ しょうが はくさい きゅうり ゆず	こめ さといも こんにやく さとう でんぷん あぶら	593	747
								25.5	30.8
								15.4	17.6
8	水	しろごはん		とうふのちゅうかいため だいがくいも レモンあえ いちご(北伊予小)	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく	ほししいたけ きくらげ たけのこ にんじん もやし はねぎ しょうが キャベツ レタス レモン (いちご)	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	656	819
								20.8	24.7
								19.1	22.2
9	木	コッパン		みそにこみうどん さんしょくあえ だいずかりんとう	ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ あぶらあげ むぎみそ あかみそ たまご だいず	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 こまつな	コッパン うどん さといも さとう でんぷん くらごま	581	714
								27.2	32.9
								18.3	21.6
10	金	しろごはん		ちゅうかスープ とりにくのガーリックがらめ ポイルやさい	ぎゅうにゅう ぶたにく うすらたまご とりにく	ほししいたけ たけのこ にんじん はねぎ しょうが にんにく キャベツ こまつな	こめ はるさめ ごまあぶら でんぷん あぶら さとう いりごま	597	749
								25.2	30.1
								19.5	22.8
13	月	しろごはん		さといものうまに もやしときゅうりのサラダ おかずみそ	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ ツナ ぶたにく なっとう あかみそ	にんじん ほししいたけ もやし きゅうり ながねぎ	こめ さといも こんにやく あぶら さとう ごまあぶら	565	709
								21.9	25.9
								14.0	15.7
14	火	しろごはん		ぶたじる ハートのコロッケ ミモザサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ むぎみそ ハム たまご	ごぼう だいこん にんじん はねぎ ほうれんそう レタス セロリ きゅうり	こめ さつまいも じゃがいも あぶら	652	819
								22.1	26.2
								22.1	25.8
15	水	しろごはん		ちゅうかコーンスープ ぶたにくのかりんあげ ナムル いちご(松前中)	ぎゅうにゅう たまご とうふ ぶたにく	コーン たまねぎ ほうれんそう ながねぎ しょうが こまつな にんじん もやし (いちご)	こめ ごまあぶら でんぷん あぶら さとう	629	788
								26.5	32.1
								19.7	22.9
16	木	むぎごはん		ドライカレー ひじきサラダ ふくじんづけ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく とうふ ひじき	たまねぎ にんじん ピーマン マッシュルーム コーン きゅうり にんじん キャベツ ふくじんづけ	こめ はだかむぎ さとう ごまあぶら	587	744
								20.5	25.2
								19.5	22.6
17	金	しろごはん		はるさめスープ つくねあげ ごまドレッシングサラダ	ぎゅうにゅう うすらたまご だいず さかなずりみ たまご ちりめん スキムミルク	たけのこ ほししいたけ こまつな はねぎ セロリ たまねぎ にんじん きくらげ ほうれんそう キャベツ コーン	こめ はるさめ こむぎこ あぶら いりごま さとう	601	754
								21.7	26.0
								19.5	22.8
20	月	コッパン (あげパン 松前中)		やさいやっぶりスープ チリコンカン りんご	ぎゅうにゅう ベーコン だいず ぶたにく ウィナー (きなこ)	かぼちゃ たまねぎ レタス にんじん セロリ にんにく トマト りんご	コッパン はだかむぎ あぶら (さとう)	691	853
								26.6	32.1
								25.6	30.4
21	火	しろごはん		にくじゃが かみかみサラダ しそひじき	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ちりめん さきいか ひじき	たまねぎ にんじん いんげん きゅうり コーン キャベツ しそ	こめ じゃがいも いとこんにやく さとう ごまあぶら アーモンド	587	736
								23.4	28.2
								14.2	15.8
22	水	むぎごはん		あぶたまどんぶり かきあげ そくせきづけ	ぎゅうにゅう あぶらあげ たまご かまぼこ ひじき こにほし	たまねぎ にんじん はねぎ そらまめ コーン はくさい たくあん	こめ はだかむぎ さとう さつまいも こむぎこ あぶら	639	812
								24.0	29.0
								22.0	25.7
24	金	しろごはん		レタスとベーコンのスープ とりとんバーグのトマトソースかけ レモンサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく ぶたにく たまご	レタス たまねぎ にんじん セロリ きゅうり キャベツ レモン	こめ マカロニ あぶら パンこ さとう でんぷん	574	717
								22.6	27.4
								16.4	18.8
27	月	コッパン (あげパン 松前小)		クリームに くわわかめのサラダ ナッツいりこ	ぎゅうにゅう とりにく こなチーズ くわわかめ こにほし あおのり (きなこ)	たまねぎ にんじん いんげん キャベツ きゅうり ブロッコリー コーン レモン	コッパン マカロニ じゃがいも いりごま さとう ごまあぶら アーモンド あぶら	690	856
								28.2	34.4
								24.5	29.2
28	火	しろごはん		みそじる とりのからあげ こまつなサラダ	ぎゅうにゅう とうふ からあげ むぎみそ とりにく わかめ	たまねぎ えのきだけ はねぎ しょうが こまつな きゅうり キャベツ レモン	こめ じゃがいも でんぷん あぶら さとう	609	763
								22.3	26.8
								21.2	24.7

\*材料の都合で、献立を一部変更することがあります。

