



平成29年度

3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	g	g
								小学校	中学校
1	木	ナン		ドライカレー ポテトサラダ りんご	ぎゅうにゅう ぎゅうミンチ ぶたミンチ とうふ ロースハム	たまねぎ にんじん ピーマン マッシュルーム きゅうり キャベツ りんご	ナン ジャがいも マヨネーズ	651	782
								26.4	31.7
								29.5	35.2
2	金	ちらしずし		あかだし さかなのマリネ はりはりづけ ももゼリー	 ぎゅうにゅう とうふ わかめ あかみそ むぎみそ たい	にんじん たけのこ れんこん かんぴょう ほししいたけ えのきたけ みつば たまねぎ レモン はなきりだいこん	こめ うすまきふ でんぷん あぶら さとう ももゼリー	648	810
								26.3	31.8
								17.6	20.2
5	月	クランベリー パン		はるさめスープ ささみフライ くきわかめのサラダ	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく やきぶた ささみ あおのり くきわかめ	たけのこ ほししいたけ はねぎ ほうれんそう セロリ キャベツ きゅうり コーン	パン クランベリーパン はるさめ こむぎこ パンこ ごま あぶら さとう ごまあぶら	666	830
								35.9	43.8
								23.3	27.9
6	火	むぎごはん		まさきどんぶり いかのさらさあげ いよかん	ぎゅうにゅう ぶたにく えび ひらてん いか	しょうが きくらげ はくさい にんじん たまねぎ たけのこ レタス ながねぎ いよかん	こめ はだかむぎ ごまあぶら あぶら でんぷん	625	796
								28.4	34.5
								16.7	19.1
7	水	いよなもし		みそしる とんかつ グリーンサラダ	ぎゅうにゅう ひじき とうふ むぎみそ ぶたにく たまご	トマト とうきび ほししいたけ あかしそ にんじん はねぎ たまねぎ えのきたけ きゅうり キャベツ セロリ コーン	こめ はだかむぎ もちむぎ ジャがいも こむぎこ パンこ あぶら さとう	610	777
								25.7	31.4
								16.2	18.7
8	木	コッペパン (松小 あげパン)		ミートスパゲティ ごまあじいりこ フレンチサラダ	ぎゅうにゅう ぎゅうミンチ ぶたミンチ こなチーズ こにほし あおのり (松小) きなこ	たまねぎ にんじん トマト グリーンピース キャベツ きゅうり あまなつかん ジュース	パン スパゲティ さとう あぶら ごま	681	852
								29.9	36.5
								18.8	22.4
9	金	しろごはん		いとこんにやくのたまごとじ さけのさいきょうやき こまつなのおひたし	ぎゅうにゅう ぶたミンチ たまご こうやどうふ さけ しろみそ むぎみそ	たまねぎ にんじん こまつな さやいんげん ほししいたけ はくさい もやし	こめ いとこんにやく さとう あぶら ごま	630	790
								30.6	37.2
								18	20.5
12	月	しろごはん		カレーライス ちりめんサラダ ふくしんづけ チュルルン	ぎゅうにゅう ぎゅうにく なまクリーム ちりめん わかめ	たまねぎ にんじん にんにく グリーンピース キャベツ だいこん ふくしんづけ	こめ ジャがいも あぶら さとう ドレッシング チュルルン	692	868
								21.2	25.5
								18.7	21.7
13	火	ゆかりごはん		かきたまじる さばのみそに そくせきづけ	ぎゅうにゅう たまご とうふ さば あかみそ しろみそ はなかつお	あかしそ たまねぎ はねぎ えのきたけ にんじん しょうが はくさい たくあん	こめ でんぷん さとう ごま	 614	773
								26.9	32.3
								17.1	19.6
14	水	しろごはん		つみれじる にんにくのめいため あおなのナッツあえ	ぎゅうにゅう すりみ たまご とうふ ぎゅうにく	たまねぎ にんじん はねぎ ほししいたけ しょうが にんにくのめ こまつな もやし	こめ でんぷん ごまあぶら さとう カシューナッツ	643	801
								30.3	36.5
								17.7	20.6
15	木			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 たこ ぶたにく まつやまあげ むぎみそ とりにく ロースハム	はくさい にんじん ごぼう ほししいたけ はねぎ しょうが きゅうり	こめ いとこんにやく でんぷん あぶら はるさめ ごま ごまあぶら ゼリー さとう	697	881
								26.4	31.8
								22.7	26.6
16	金	ピラフ		わかめスープ とりのごまやき なのはなサラダ	 ぎゅうにゅう シャウエッセン わかめ とうふ とりにく たまご ツナ	にんじん コーン さやいんげん ほししいたけ たまねぎ はねぎ えのきたけ きゅうり	こめ ごまあぶら さとう ごま あぶら マヨネーズ	672	806
								28.7	34.1
								27.1	31.9
19	月	コッペパン		ポタージュ こうやどうふナゲット レモンサラダ ボンカンジャム	ぎゅうにゅう ベーコン たまご とうにゅう こうやどうふ	たまねぎ にんじん コーン パセリ キャベツ きゅうり レモン	パン ジャがいも あぶら さとう こむぎこ でんぷん ボンカンジャム	637	797
								22.9	27.7
								23.6	28.4
20	火			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 さけ わかめ とうふ あぶらあげ むぎみそ あかみそ すりみ かつおぶし たこ あおのり たまご ロースハム	たまねぎ にんじん はねぎ キャベツ べにしょうが きゅうり	こめ ジャがいも あぶら こむぎこ はるさめ ごま ごまあぶら ゼリー さとう	687	858
								23.5	28.2
								19.3	22.4
22	木	コッペパン		わかめスープ とりのごまやき なのはなサラダ	 ぎゅうにゅう わかめ とうふ とりにく たまご ツナ	ほししいたけ たまねぎ はねぎ えのきたけ きゅうり	パン ごまあぶら さとう ごま あぶら マヨネーズ	651	802
								30.9	37.8
								28.8	34.3

*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ご覧ください。《松前町→ 検索コーナー・組織で探す → 教育委員会・給食センター》<http://www.town.masaki.ehime.jp/soshiki/54/>