



1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。)



平成29年度

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	ちやくやくほねになる	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
9	火	しろごはん		そうに はまちのてりやき こうはくなます	ぎゅうにゅう とりにく はまち かまぼこ ひらてん	かぶ にんじん はくさい はねぎ ほししいたけ だいこん	こめ しらたまもち さとう	655	824
								28.4	34.2
								16.9	19.1
10	水	しろごはん		はくさいとにくだんごのスープ とりごぼろどんぶり みかん	ぎゅうにゅう とりにく たまご あかみそ あぶらあげ ぶたにく みかん	しょうが ごぼう はねぎ はくさい ほうれんそう にんじん セロリ みかん	こめ さとう あぶら でんぶん ごまあぶら	649	811
								27.4	33.4
								16.4	19
11	木	コッペパン		カレーうどん アーモンドいりこ さんしょくあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご こにぼし	たまねぎ にんじん はねぎ ほうれんそう キャベツ	パン うどん こくとう さとう アーモンド ごま	612	761
								24.9	30.3
								23.1	27.5
12	金	しろごはん		わかめスープ えびのフリッター ごまネーズサラダ	ぎゅうにゅう わかめ えび たまご ちくわ	えのきたけ たまねぎ にんじん はねぎ セロリ しょうが キャベツ きゅうり もやし	こめ ごまあぶら こむぎこ でんぶん あぶら マヨネーズ ごま	613	773
								25.1	30.2
								18.5	21.6
15	月	キャロットパン		ピーフンいため とりにくのガーリックやき ヨーグルトあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく いか うすらたまご とりにく ヨーグルト なまクリーム	クリスタルキャロット しょうが キャベツ たまねぎ たけのこ にんじん きくらげ はねぎ にんにく みかん もも パイナップル バナナ	パン ピーフン あぶら さとう ごまあぶら	662	824
								33.1	40.3
								20.1	23.6
16	火	しろごはん		ポークカレー じゃこサラダ ふくしんづけ	ぎゅうにゅう ぶたにく ちりめん なまクリーム	たまねぎ にんじん にんにく キャベツ きゅうり コーン レモン ふくしんづけ	こめ じゃがいも あぶら さとう	666	833
								20.1	24
								19.3	22.6
17	水	むぎごはん		のっぺいじる たちうおのかばやき そくせきづけ	ぎゅうにゅう とりにく とうふ たちうお はなかつお	だいこん にんじん はねぎ はくさい たくあん	こめ はだかむぎ さといも でんぶん あぶら さとう ごま	613	781
								22.7	27.5
								18.9	21.9
18	木	コッペパン		ちゅうかふうスープ シーフードサラダ ナッツごぼう	ぎゅうにゅう やきぶた えび うすらたまご いか	ほししいたけ にんじん はねぎ たけのこ だいこん キャベツ ごぼう	パン はるさめ ごまあぶら マヨネーズ さとう でんぶん あぶら アーモンド	673	832
								28.8	34.8
								27.3	32.6
19	金			おかだしょうがっこう リクエストこんだて	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ひらてん あつあげ ちくわ ハンバーグ プリン	だいこん キャベツ ほうれんそう	こめ じゃがいも こんにゃく さとう ごま	694	867
								27.9	33.9
								20.3	23.6
22	月	コッペパン		ナポリタン しゃぶしゃぶたサラダ おさつチップ	ぎゅうにゅう シャウエッセン こなチーズ ぶたにく	にんじん たまねぎ ピーマン マッシュルーム にんにく レタス きゅうり はねぎ ねりうめ レモン	パン สปาゲティ あぶら さとう ごまあぶら さつまいも	683	854
								24.6	30.2
								20.8	24.8
23	火	しろごはん		まーぼーどうぶ かふうあえ こにぼし	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく ぎゅうにく あかみそ えび ロースハム たまご にぼし	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 キャベツ	こめ ごまあぶら さとう でんぶん はるさめ	634	796
								27	32.4
								18.2	21.1
24	水	ろっこくごはん		みそしる わかどりのマリネ ほんかん	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく あぶらあげ むぎみそ あかみそ	にんじん こまつな だいこん もやし ほししいたけ しょうが にんにく ながねぎ レモン ほんかん	こめ あかまい みどりまい くろまい はだかむぎ もちむぎ きび さといも こむぎこ こめこ はだかむぎこ あぶら さとう	638	806
								26	31.5
								17.6	20.2
25	木	しろごはん		かきたまじる ぶたにくのかりんあげ てづくりふりかけ	ぎゅうにゅう たまご とうふ わかめ ぶたにく ちりめん ひじき	ほししいたけ ほうれんそう ながねぎ にんじん はねぎ しょうが だいこんば あかしそ レモン	こめ でんぶん こむぎこ こめこ はだかむぎこ あぶら さとう	666	831
								27	32.3
								21.7	25.4
26	金	むぎごはん		きりぼしだいこんのうまに はもいりじゃこてん たかなのいために あじつけのり	ぎゅうにゅう あつあげ とりにく はもいりじゃこてん あぶらあげ ちりめん あじつけのり	きりぼしだいこん にんじん ほししいたけ だいこん たかな メンマ	こめ はだかむぎ じゃがいも さとう あぶら	601	763
								26.6	32.1
								13.3	15.1
29	月	ゆかりごはん		さといものそぼろに いそあえ りんまん	ぎゅうにゅう ぶたにく ひじき	あかしそ だいこん たまねぎ にんじん ほししいたけ はねぎ こまつな もやし	こめ さといも さとう りんまん	682	855
								22.5	26.9
								13.9	15.6
30	火	いよなもし		ぶたじる あかもくのかきあげ かぶのレモンづけ	ぎゅうにゅう ひじき ぶたにく あぶらあげ むぎみそ あかもく ちりめん たまご とうにゅう	トマト ほししいたけ じとうきび あかしそ ごぼう にんじん もやし はねぎ ながねぎ コーン かぶ レタス だいこん レモン	こめ はだかむぎ もちむぎ もちこめ さといも さつまいも こむぎこ はだかむぎこ こめこ あぶら	663	791
								20.5	23.7
								20.9	24.1
31	水			きたいよちゅうがっこう リクエストこんだて	ぎゅうにゅう ぶたにく いか むぎみそ たまご ぎゅうにく ひらてん やきプリン	はくさい にんじん ごぼう ほししいたけ はねぎ しょうが	こめ いとこんにゃく こむぎこ こめこ あぶら ごま さとう	675	810
								26.6	31.5
								19.4	22.5

☆ 22日「しゃぶしゃぶたサラダ」のレシピを、広報まさき1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/

*材料の都合で、献立を一部変更することがあります。