



# 2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			おもなさいりょう			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 g	脂質 g
					あか	みどり	き	小学校	中学校
1	金	しろごはん		おでん ナッツいりこ ゆずみそあえ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく いか ひらてん あつあげ ちくわ うすらたまご こにほし するめ こんぶ あおのり しろみそ	だいこん レモン はくさい きゅうり ゆず	こめ じゃがいも さとう アーモンド こんにゃく ごま	663	828
								29.2	35.5
								17.7	20.5
4	月	コッペパン		ながねぎのシチュー フレンチサラダ れんこんチップ	ぎゅうにゅう とりにく なまクリーム こなチーズ	ながねぎ たまねぎ にんじん えだまめ コーン キャベツ きゅうり あまなつ ジュース れんこん	パン こくとう あぶら さとう	672	834
								27.5	33.6
								25.9	31.3
5	火	むぎごはん		みそしる つくねあげ あおなのナッツあえ	ぎゅうにゅう とうふ だいす まつやまあげ わかめ あかみそ むぎみそ さかなすりみ たまご ぎゅうにく ちりめん しょうゆ	たまねぎ はねぎ にんじん こまつな	こめ はだかむぎ じゃがいも ごま こむぎこ あぶら カシューナッツ さとう	669	845
								25.4	31.2
								22.5	26.4
6	水	しろごはん		だいすのごもくに さばのしおやき はりはりづけ	ぎゅうにゅう だいす とりにく ちくわ あぶらあげ さば	れんこん にんじん はなきりだいこん	こめ こんにゃく さとう	629	788
								29.7	35.9
								17.1	19.6
7	木	コッペパン		すぶた ばんさんすう みかん	ぎゅうにゅう ぶたにく うすらたまご ロースハム	たまねぎ にんじん ピーマン しょうが きくらげ たけのこ パイナップル きゅうり もやし みかん	パン でんぷん あぶら さとう はるさめ ごまあぶら	639	789
								23.2	28.1
								22.6	27
8	金	しろごはん		すましじる なっとうみそ マッシュサラダ	ぎゅうにゅう うおそうめん わかめ ぶたにく なっとう あかみそ ロースハム	たまねぎ えのきだけ はねぎ にんじん きゅうり レタス	こめ ふ あぶら じゃがいも マヨネーズ ドレッシング	633	791
								23.2	27.7
								18.3	21.1
11	月	しろごはん		ドライカレー もやしときゅうりのサラダ りんご	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく とうふ ささみ	たまねぎ にんじん ピーマン マッシュルーム もやし きゅうり りんご	こめ さとう あぶら ごまあぶら	651	811
								24.9	30.4
								19.1	22.3
12	火	しろごはん		はるさめスープ とりにくのピリからやき かぼちゃサラダ	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく やきぶた とりにく ロースハム	たけのこ ほししいたけ はねぎ ほうれんそう セロリ にんにく かぼちゃ きゅうり	こめ はるさめ さとう ごまあぶら ごま マヨネーズ ドレッシング	662	827
								32.3	39
								17.4	19.8
13	水	しろごはん		むぎみそちりめんいりどうふ いわしのアングレースソース ごまあえ	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく ちりめん たまご むぎみそ いわし	たまねぎ にんじん はねぎ ほししいたけ ほうれんそう キャベツ	こめ はだかむぎ さとう パンこ あぶら ごま	696	872
								28	34.3
								21.9	25.6
14	木	しろごはん		ぶたじる とうふのかわりあげ キムチあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ さかなすりみ えび ぎゅうにく ちりめん たまご	にんじん はくさい ごぼう ほししいたけ たまねぎ もやし はねぎ	こめ さといも いとこんにゃく ごま こむぎこ あぶら さとう	606	757
								22.8	27.1
								15.7	17.9
15	金			きたいよしょうがっこう リクエストこんだて	ぎゅうにゅう わかめ とうふ むぎみそ あかみそ たこ かにかまぼこ	にんじん はねぎ たまねぎ えのきだけ しょうが もやし ほうれんそう	こめ じゃがいも でんぷん あぶら ごま ごまあぶら	645	789
								26.2	31.1
								16.6	18.3
18	月	コッペパン		ちゃんこなべ だいこんサラダ だいすかりんとう	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ わかめ やきぶた だいす	にんじん はくさい ながねぎ ほししいたけ えのきだけ しゅんぎく だいこん きゅうり レモン	パン うどん もち ごま マヨネーズ こむぎこ でんぷん あぶら ぶんとう	614	770
								25.2	31
								23	27.6
19	火	むぎごはん		いもたき ししゃものなんばんづけ すのもの	ぎゅうにゅう とりにく こんぶ あつあげ ひらてん ししゃも ちりめん いか	にんじん はねぎ キャベツ きゅうり	こめ はだかむぎ さといも こんにゃく しらたまもち さとう でんぷん あぶら	660	867
								27.3	34.6
								17	21.1
20	水			おかだちゅうがっこう リクエストこんだて	ぎゅうにゅう たい ぶたにく まつやまあげ あぶらあげ むぎみそ ハンバーグ ヨーグルト	かぶ ごぼう にんじん はねぎ たまねぎ ほうれんそう	こめ さつまいも さとう バター	685	779
								28	31
								18.7	20.1
21	木	コッペパン		ミネストローネ エビチリソース もやしのサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン こなチーズ えび たまご	キャベツ にんじん たまねぎ パセリ セロリ しょうが もやし こまつな	パン マカロニ じゃがいも こむぎこ でんぷん あぶら さとう ごま	632	782
								28.8	35.2
								22.8	27.1
22A	金	しろごはん		ビーフシチュー エビフライ・タルタルソース せんぎりサラダ チョコケーキ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく えび たまご	たまねぎ にんじん トマトジュース トマトピューレ だいこん きゅうり	こめ じゃがいも あぶら アーモンド ケーキ パンこ こむぎこ	827	1033
								25.9	31.1
								23.8	28
22A	金	ロールパン		ビーフシチュー わかどりのてりやき せんぎりサラダ イチゴクリームケーキ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく とりにく	たまねぎ にんじん トマトジュース トマトピューレ だいこん きゅうり	パン じゃがいも あぶら アーモンド ケーキ さとう でんぷん	726	827
								33	38.1
								25.8	28.9

\*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/>