



がつのこんだてひょう

平成30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 g	脂質 g		
							あか	みどり	き	小学校	中学校
1	金	すしめし		あかだし たまきのぐ せつぶんまめ	ぎゅうにゅう ツナ かまぼこ たまご ウィナー のり とうふ わかめ はんぺん だいず あかみそ	ぎゅうにゅう はねぎ えのきだけ		こめ さとう マヨネーズ	657	823	
4	月	うわぎりパン		ミネストローネ ウィナー・キャベツ・ケチャップ ほうれんそうソテー おいおいゼリー	ぎゅうにゅう ベーコン チーズ チキンフランク ローズハム	レタス にんじん たまねぎ パセリ セロリ キャベツ ほうれんそう コーン		パン マカロニ じゃがいも マーガリン ゼリー	704	831	
5	火	しろごはん		カレーライス ヒレカツ コールスローサラダ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく なまクリーム ぶたにく たまご	たまねぎ にんじん キャベツ グリーンピース にんにく ぎゅうにゅう ピーマン コーン		こめ じゃがいも あぶら こむぎこ パンこ ドレッシング	780	943	
6	水	しろごはん		すいとん さばのしおこうじやき すだちふうみづけ	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ むぎみそ さば わかめ	にんじん はねぎ キャベツ ぎゅうにゅう すだち		こめ こむぎこ ごまあぶら さといも さとう	653	815	
7	木	コッペパン		トマトスパゲティ もやしとぎゅうりのサラダ ポンカン	ぎゅうにゅう ベーコン ささみ	たまねぎ にんじん トマト マッシュルーム ピーマン にんにく もやし ぎゅうにゅう ぼんかん		パン スパゲティ さとう オリーブオイル あぶら ごまあぶら	637	791	
8	金	ちゅうか ごもくごはん		わかめスープ とうふのかわりあげ せんぎりサラダ	ぎゅうにゅう とうふ わかめ やきぶた たまご ぎゅうにく さかなすりみ えび ちりめん	にんじん コーン さやいんげん キャベツ えのきだけ セロリ たまねぎ だいこん ぎゅうにゅう		こめ もちごめ あぶら いりごま こむぎこ アーモンド ドレッシング さとう	639	786	
12	火	しろごはん		ほいこうろう かふうあえ ナッツいりこ	ぎゅうにゅう ぶたにく えび ローズハム たまご あかみそ こにほし あおのり	にんじん キャベツ たまねぎ ピーマン ながねぎ しょうが ぎゅうにゅう レタス レモン		こめ ごまあぶら さとう はるさめ アーモンド	616	773	
13	水	しろごはん		とりごぼうどんぶり ぶたじる すのもの	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく あぶらあげ いか かまぼこ むぎみそ あかみそ	しょうが ごぼう にんじん はくさい ほししいたけ はねぎ ぎゅうにゅう キャベツ		こめ さとう いとこんにやく あぶら さといも	654	815	
14	木	ゆかりごはん		すましじる ハートのコロッケ アーモンドあえ チョコプリン	ぎゅうにゅう なたと とうふ たまご しろみそ	ゆかり にんじん はねぎ ほうれんそう もやし		こめ コロッケ あぶら アーモンド チョコプリン	687	812	
15	金	しろごはん		ぶたにくとじゃがいものなんばんに わふうサラダ こおなごちりめん	ぎゅうにゅう ぶたにく しろみそ のり こおなごちりめん	にんじん ごぼう グリーンピース こまつな コーン		こめ じゃがいも あぶら こんにやく さとう	608	761	
18	月	こくとうパン		たまごそうすい おこのみてん ばんさんすう	ぎゅうにゅう とりにく わかめ たまご さかなすりみ たこ はなかつお あおのり ローズハム	にんじん はくさい はねぎ ほししいたけ キャベツ べにしょうが ぎゅうにゅう きくらげ もやし		パン こくとう こめ こむぎこ あぶら はるさめ さとう ごまあぶら	680	852	
19	火	しろごはん		かきたまじる ピピンパ うめずあえ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく たまご とうふ むぎみそ はなかつお	はねぎ にんにく もやし ほうれんそう たまねぎ ぎゅうにゅう キャベツ だいこん ねりうめ		こめ いりごま さとう ごまあぶら でんぶん	612	768	
20	水	しろごはん		かすじる ちくわのいそべあげ おひたし	ぎゅうにゅう さけ あぶらあげ とうふ むぎみそ ちくわ たまご スキムミルク あおのり こなチーズ	にんじん だいこん はねぎ ほうれんそう キャベツ もやし		こめ さといも こむぎこ あぶら	668	871	
21	木	コッペパン		カレーうどん だいずとにほしのあげに コールスローサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず こにほし	たまねぎ にんじん はねぎ キャベツ ピーマン ぎゅうにゅう コーン		パン うどん こくとう でんぶん さとう あぶら アーモンド ドレッシング	633	789	
22	金	しろごはん		ちくぜんに なっとうみそ あますづけ りんご	ぎゅうにゅう とりにく ちくわ こんぶ ぶたにく なっとう あかみそ	にんじん さやいんげん ごぼう れんこん たけのこ ぎゅうにゅう キャベツ かぶ りんご		こめ こんにやく あぶら さとう	582	724	
25	月	コッペパン		クリームシチュー かいそうサラダ フルーツしらたま	ぎゅうにゅう ぶたにく なまクリーム かいそう ちりめん	にんじん たまねぎ ぎゅうにゅう グリーンピース マッシュルーム もやし モモ ミカン パイン		パン じゃがいも さとう いりごま しらたまだんご	651	804	
26	火	しろごはん		みそじる ぶたにくのかりんあげ マカロニサラダ	ぎゅうにゅう とうふ あかみそ まつやまあげ むぎみそ ぶたにく ツナ ヨーグルト わかめ	たまねぎ はねぎ しょうが レタス ぎゅうにゅう にんじん		こめ じゃがいも あぶら こむぎこ でんぶん さとう マカロニ マヨネーズ	694	867	
27	水	しろごはん		いもたき てづくりふりかけ もやしのサラダ	ぎゅうにゅう とりにく あつあげ こんぶ ひらてん ちりめん はなかつお ひじき	にんじん もやし こまつな		こめ さといも こんにやく しらたまだんご さとう くろごま あぶら	593	743	
28	木	コッペパン (中)あげパン		きしめん やきにくサラダ せとか (小) ジャム	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ かまぼこ ぎゅうにく (中) きなこ	にんじん はねぎ ほししいたけ にんにく しょうが もやし ぎゅうにゅう ピーマン せとか		パン さとう きしめん ごまあぶら いりごま こんにやく (小) ジャム (中) あぶら	615	839	

2月の試食会

試食会日時 : 2月19日(火) 12時~13時
食券販売日時 : 2月 1日(金) 12時半~15日(金)

場所 : 松前町学校給食センター
TEL 984-1786



☆ 23日「大豆と小煮干しのあげ煮」のレシピを、給食だよりに掲載しています。よいかむ献立です。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/