



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。)



平成30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	ちらしずし		ふしめんじる さんまのかばやき はりはりづけ ひなあられ		ぎゅうにゅう たまご なると あぶらあげ さんま	にんじん れんこん ねぎ ほししいたけ えのきだけ はなぎりだいこん たけのこ かんぴょう ほししいたけ	こめ ふしめん さとう でんぶん あぶら ひなあられ	659	822
								21.2	25.0	
								17.8	20.3	
4	月	コッペパン 岡田小・北伊予小 あげパン		チャンポン しゃぶしゃぶたサラダ ヨーグルト (松前小・中) チョコクリーム		ぎゅうにゅう やきぶた ぶたにく たまご ヨーグルト きなこ	もやし たけのこ にんじん ねぎ レタス きゅうり ねりうめ レモン	パン ちゅうかめん さとう ごまあぶら あぶら チョコクリーム	625	762
								28.9	34.8	
								19.8	23.0	
5	火	しろごはん		エッグカレー コールスローサラダ ふくじんづけ		ぎゅうにゅう ぎゅうにく うすらたまご なまクリーム	たまねぎ にんじん にんにく グリーンピース キャベツ きゅうり ピーマン コーン ふくじんづけ	こめ じゃがいも あぶら ドレッシング	704	884
								21.5	25.9	
								22.2	26.2	
6	水	キムたくごはん		ワンタンスープ つくねあげ せんぎりサラダ		ぎゅうにゅう やきぶた ぶたにく だいず ちりめん ぎゅうにく さかなすりみ たまご スキムミルク	キムチ たくあん たけのこ ほししいたけ チンゲンサイ にんじん ねぎ たまねぎ だいこん きゅうり	こめ ワンタン ごまあぶら はるさめ いりごま こむぎこ あぶら アーモンド ドレッシング	653	825
								26.2	32.1	
								20.4	23.7	
7	木	コッペパン 松前小 あげパン		みそこみうどん こんにやくソテー みかんゼリー (岡小・中) レーズンクリーム		ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ むぎみそ あかみそ やきぶた きなこ	にんじん ごぼう はくさい ながねぎ たまねぎ コーン こまつな	パン うどん こんにやく ごまあぶら さとう あぶら ゼリー レーズンクリーム	705	874
								22.6	27.5	
								25.5	30.8	
8	金	しろごはん		さわにわん さかなのカレーあげ なっとうあえ		ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ いわし なっとう あかみそ はなかつお	たけのこ ほししいたけ ごぼう にんじん ねぎ ほうれんそう キャベツ ゆかり ねりうめ	こめ あぶら でんぶん	588	738
								22.9	27.3	
								17.9	20.6	
11	月	《防災給食》 コッペパン		きゅうきゅうカレー ソーセージ バナナ いちごジャム		ぎゅうにゅう ソーセージ	コーン にんじん たまねぎ しめじ トマトピューレ バナナ	こめ あぶら じゃがいも パン ジャム でんぶん	743	833
								20.2	22.9	
								27.5	29.1	
12	火	しろごはん		ごもくきんぴら アーモンドあえ こおなごちりめん		ぎゅうにゅう ぶたにく ひらてん こおなごちりめん	ごぼう にんじん こまつな さやいんげん はくさい	こめ こんにやく じゃがいも あぶら さとう アーモンド	625	781
								22.4	27.0	
								16.2	18.7	
13	水	しろごはん		うおそうめんじる ししゃものなんばんづけ すのもの		ぎゅうにゅう うおそうめん わかめ たまご ししゃも いか かまぼこ	にんじん えのきだけ ねぎ きゅうり キャベツ	こめ でんぶん あぶら さとう	597	777
								23.7	30.1	
								15.9	19.7	
14	木	《中学校3年生 リクエスト献立》 たいめし		ぶたじる わかどりのからあげ ばんさんすう (中) おいおいケーキ		ぎゅうにゅう たい ぶたにく むぎみそ とりにく ローズハム	にんじん はくさい ごぼう ほししいたけ ねぎ しょうが きゅうり きくらげ もやし	こめ さといも でんぶん あぶら はるさめ さとう ごまあぶら いとこんにやく ケーキ	666	846
								30.8	37.5	
								19.5	22.5	
15	金	しろごはん		にゅうめん さばのみそに おひたし		ぎゅうにゅう かまぼこ さば あかみそ しろみそ	ほうれんそう ほししいたけ えのきだけ ねぎ しょうが キャベツ もやし	こめ そうめん さとう	597	
								24.9		
								14.1		
18	月	バターパン		ピーフンいため こにほしのいそかあげ かいそうサラダ		ぎゅうにゅう ぶたにく いか うすらたまご こにほし あおのり たまご かいそう ちりめん	キャベツ たまねぎ しょうが たけのこ にんじん きくらげ ねぎ にんにく きゅうり もやし	パン バター さとう ピーフン あぶら こむぎこ いりごま	676	841
								32.0	39.1	
								25.7	30.8	
19	火	むぎごはん		ちゅうかスープ あげだしとうふ ゆずみそあえ		ぎゅうにゅう やきぶた うすらたまご とうふ いとかつお いか するめ しろみそ	にんじん ほししいたけ ねぎ メンマ はくさい きゅうり ゆず	こめ はだかむぎ ごまあぶら でんぶん あぶら さとう いりごま はるさめ	684	867
								26.5	32.2	
								22.0	25.8	
20	水	《小学校6年生 リクエスト献立》 さけわかめごはん		すましじる さばのみそに もやしのサラダ (小) おいおいケーキ		ぎゅうにゅう さけ わかめ なると とうふ たまご さば あかみそ しろみそ	にんじん ねぎ しょうが もやし こまつな	こめ さとう あぶら くろごま ケーキ	606	733
								26.2	29.3	
								17.0	18.3	
22	金	しろごはん		にゅうめん さばのみそに おひたし		ぎゅうにゅう たい ぶたにく むぎみそ とりにく ローズハム	にんじん はくさい ごぼう ほししいたけ ねぎ しょうが きゅうり きくらげ もやし	こめ さといも でんぶん あぶら はるさめ さとう ごまあぶら いとこんにやく ケーキ		720
									27.4	
									14.4	

3月の試食会

試食会日時 : 3月19日(火) 12時~13時

食券販売日時 : 3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



*材料の都合で、献立を一部変更することがあります。