



4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31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		にくじゃが だいすとにほしのあげに はりはりづけ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく だいす こにほし	たまねぎ にんじん さやいんげん はなきりだいこん	こめ じゃがいも あぶら いとこんにやく さとう でんぷん アーモンド	640	801
								22.1	26.3
								15.8	18
10	水	さけわかめごはん		みそしる エビフライ・タルタルソース レモンあえ おいおいゼリー	ぎゅうにゅう さけ わかめ とうふ まつやまあげ えび あかみそ むぎみそ たまご	たまねぎ はねぎ キャベツ きゅうり レモン	こめ じゃがいも あぶら こむぎこ パンこ ゼリー タルタルソース	665	831
								23.1	27.9
								18.9	21.8
11	木	コッペパン		ミートスパゲティ かいそうサラダ フルーツあえ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく こなチーズ かいそう ちりめん	たまねぎ にんじん えだまめ きゅうり もやし みかん もも パイナップル りんご	パン スパゲティ さとう ごま	681	851
								29.6	35.9
								19.4	23.1
12	金	しろごはん		のっぺいじる さばのしおこうじやき さんしょくあえ	ぎゅうにゅう とりにく さば とうふ たまご	だいこん にんじん はねぎ ほうれんそう キャベツ	こめ さといも でんぷん さとう ごま	607	761
								27.6	33.2
								16.8	19.3
15	月	こくとうパン		チンゲンサイスープ わかどりのマリネ コールスローサラダ	ぎゅうにゅう やきぶた たまご とりにく	チンゲンサイ たまねぎ セロリ にんじん しょうが にんにく レモン キャベツ きゅうり ピーマン コーン	パン こくとう あぶら さとう でんぷん ドレッシング	668	821
								29.6	35.9
								22.4	26.4
16	火	しろごはん		おでん てづくりふりかけ あますづけ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ひらてん あつあげ ちくわ うずらたまご こんぶ ちりめん はなかつお ひじき	だいこん キャベツ きゅうり	こめ じゃがいも こんにやく さとう	604	753
								25.2	30.2
								14	15.9
17	水	しろごはん		チキンカレー フレンチサラダ ヨーグルト	ぎゅうにゅう とりにく なまクリーム ヨーグルト	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 あまなつ オレンジジュース	こめ じゃがいも あぶら さとう	675	845
								19.9	23.7
								18.2	21.3
18	木	コッペパン		さんさいうどん とりにくのピリからやき せんざりサラダ	ぎゅうにゅう とりにく かまぼこ あぶらあげ	わらび みずな えのきたけ やまうど なめこ たけのこ にんじん はねぎ にんにく だいこん きゅうり	パン うどん さとう ごま ごまあぶら アーモンド ドレッシング	640	799
								27.1	33.2
								27.3	32.8
19	金	なめし		さわにわん つくねあげ ゆかりあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす あぶらあげ さかなすりみ ぎゅうにく ちりめん たまご スキムミルク	あおな たけのこ ほししいたけ ごぼう にんじん はねぎ たまねぎ キャベツ ゆかり レモン	こめ ごま こむぎこ あぶら	608	759
								21.9	26
								19	21.7
22	月	しろごはん		まーぼーはるさめ もやしのナムル アーモンドいりこ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく いか こにほし	きくらげ たまねぎ にんじん ピーマン キャベツ ながねぎ たけのこ しょうが きゅうり もやし	こめ あぶら はるさめ さとう ごま ごまあぶら アーモンド	622	776
								25.9	31.1
								16.9	19.3
23	火	たけのこごはん		ふしめんじる さわらのてりやき なのはなサラダ	ぎゅうにゅう さわら なんと まつやまあげ あぶらあげ たまご ツナ	たけのこ ほししいたけ はねぎ えのきたけ きゅうり	こめ ふしめん さとう マヨネーズ	650	774
								26.4	31.3
								22.4	25.9
24	水	しろごはん		ごもくきんぴら ごまあじいりこ もやしのサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく ひらてん こにほし あおのり	ごぼう にんじん さやいんげん もやし こまつな	こめ こんにやく じゃがいも あぶら さとう くらごま ごま	624	784
								23.2	28
								17.1	20.1
25	木	むぎごはん		けんちんじる そらまめのかきあげ すだちふうみづけ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ えび こなチーズ たまご わかめ	にんじん ごぼう だいこん はねぎ そらまめ たけのこ キャベツ きゅうり すだち	こめ はだかむぎ さといも でんぷん こむぎこ あぶら さとう	627	796
								22.8	27.5
								16.5	19.2
26	金	しろごはん		こんさいぶたじる レタスのひきにくいため ごまあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご むぎみそ	にんじん ごぼう だいこん はねぎ もやし レタス しょうが キャベツ ほうれんそう	こめ さといも こんにやく ごま さとう	601	752
								23	27.4
								15.8	18.1

4月の試食会

試食会日時 : 4月19日(金) 12時~13時
食券販売日時 : 4月10日(水) 12時半~16日(火)

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。