



のこんだてひょう



令和2年度

松山市中島学校給食共同調理場

日	曜日	こんだて			おもなざいりょう						小学校・中学校	エネルギー kcal	たんぱく質 g
		主食	牛乳	副食	赤のグループ		黄のグループ		緑のグループ				
					血や筋肉や骨をつくる食べ物		熱や力のもとになる食べ物		体の調子をととのえる食べ物				
1日	月	ごはん		タイビーエン ギョウザ ナムル	ぎゅうにゅう えび ぶたにく うすらたまご だいす	こめ こむぎこ あぶら はるさめ こま さとう	はくさい にんじん しいたけ ねぎ キャベツ たまねぎ にら コーン きゅうり きりぼしだいこん	小	641	21.8			
								中	860	28.4			
2日	火	ごはん (すくなめ)		カレーうどん ゆずふうみづけ (袋)アーモンドいりこ	ぎゅうにゅう チーズ ぎゅうにく にぼし	こめ うどん くるざとう あぶら さとう アーモンド	たまねぎ にんじん ねぎ きゅうり キャベツ ゆず	小	602	21.7			
								中	750	25.5			
3日	水	ちらしずし		すましじる たいのあらあげ ゼリー	ぎゅうにゅう とうふ わかめ かまぼこ たい たまご	こめ あられ こむぎこ さとう あぶら	にんじん ごぼう たけのこ しいたけ ねぎ しめじ たまねぎ しょうが	小	690	27.3			
								中	868	33.8			
4日	木	クロワッサン		ようふうにこみ ドレッシングサラダ せとか	ぎゅうにゅう ホークワインナー とりにく	クロワッサン じゃがいも あぶら さとう	キャベツ にんじん たまねぎ パセリ だいこん こまつな コーン せとか	小	594	20.9			
								中	752	25.6			
5日	金	ごはん		クリームスープ フライドチキン ブロッコリーサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく	こめ じゃがいも こむぎこ あぶら さとう	たまねぎ にんじん マヨネーズ パセリ にんにく きゅうり コーン ブロッコリー	小	686	25.7			
								中	872	31.8			
8日	月	ごはん		みそしる とんカツ おひたし	ぎゅうにゅう みそ あげ ぶたにく	こめ じゃがいも こむぎこ パンこ あぶら さとう	たまねぎ だいこん ねぎ ほうれんそう にんじん はくさい	小	666	21.0			
								中	830	24.9			
9日	火	ぎゅうたま どんぶり (むぎごはん)		きりぼしだいこんとひじきのあえもの ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぎゅうにく たまご ひじき ヨーグルト	こめ むぎ さとう でんぶん こま	しいたけ たまねぎ はくさい にんじん ねぎ きゅうり きりぼしだいこん	小	689	26.4			
								中	848	31.8			
10日	水	ごはん		ミネストローネ ホキのピザソースやき やきプリンタルト	ぎゅうにゅう ベーコン チーズ ホキ	こめ じゃがいも マカロニ やきプリンタルト	キャベツ にんじん たまねぎ パセリ ビーマン コーン	小	703	25.7			
								中	865	32.7			
11日	木	ごはん		のっぺいじる とりにくのかりかりあげ ごまあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく あげ やきとうふ	こめ こんにゃく さといも でんぶん さとう こむぎこ あぶら こま	にんじん だいこん ねぎ しいたけ たまねぎ ほうれんそう キャベツ	小	628	26.6			
								中	801	32.7			
12日	金	ごはん		とうふのごもくあんかけ こんぶサラダ しそひじき	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ うすらたまご こんぶ しそひじき	こめ あぶら さとう でんぶん こま	たけのこ たまねぎ にんじん もやし ねぎ しょうが きくらげ キャベツ きゅうり コーン	小	624	25.8			
								中	791	32.0			
15日	月	ナン		カレー ひじきサラダ だいすかりんとう	ぎゅうにゅう ぎゅうにく チーズ ひじき だいす	ナン じゃがいも くるざとう あぶら さとう	たまねぎ にんにく グリルビー にんじん コーン きゅうり れんこん	小	615	23.8			
								中	776	29.2			
16日	火	だいめし 		みそしる みつばいりかきあげ ゼリー (中)	ぎゅうにゅう たい とうふ あげ わかめ みそ たまご さきみ	こめ あぶら こむぎこ じゃがいも ゼリー (いちご・とうにゅう)	しょうが にんじん ねぎ たまねぎ しめじ みつば	小	636	24.6			
								中	855	31.3			
17日	水	むしパン		ミートスパゲティ コーンサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ	おレインマックス さつまいも さとう スパゲティ あぶら	レーズン たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり コーン	小	640	22.3			
								中	790	26.9			
18日	木	ごはん		ごもくに たいのからあげ そくせきづけ	ぎゅうにゅう とりにく たい だいす こんぶ	こめ こんにゃく さとう あぶら でんぶん こむぎこ こま	たけのこ さやいんげん にんじん ごぼう はくさい たくあん	小	666	30.1			
								中	849	37.0			
19日	金	ごはん		イタリアンたまごスープ マカロニグラタン レモンサラダ	ぎゅうにゅう とりにく たまご ベーコン チーズ	こめ じゃがいも マカロニ パンこ あぶら さとう	たまねぎ パセリ レモン きゅうり キャベツ	小	673	27.3			
								中	862	33.6			
22日	月	ごはん		にくじゃが ちくわのゆかりあげ すもの	ぎゅうにゅう ぎゅうにく たまご チーズ ちくわ わかめ	こめ じゃがいも こんにゃく さとう こむぎこ あぶら	にんじん たまねぎ グリルビー しそ キャベツ きゅうり	小	645	22.8			
								中	821	28.0			
23日	火	コーンピラフ		はくさいとぶたにくのスープ たいのレモンに ゼリー (小)	ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく たい	こめ さとう あぶら でんぶん ゼリー (いちご・とうにゅう)	たまねぎ にんじん コーン グリルビー パセリ はくさい レモン	小	654	25.5			
								中	801	32.8			
24日	水	ごはん		マーボーとうふ シューマイ かふうサラダ	ぎゅうにゅう とうふ みそ ぶたにく だいす	こめ はるさめ こむぎこ でんぶん あぶら さとう	きくらげ にんじん たまねぎ ねぎ にら しょうが にんにく しいたけ だいこん コーン きゅうり	小	637	27.1			
								中	818	34.3			



愛媛育ちの「真鯛」をいただきます

3月は、3日・16日・18日・24日に「真鯛」が登場します。
感謝していただきますよう。



*食材の都合で献立を一部変更することがあります。ご了承ください。

* 16日は卒業・進級お祝い献立です *

中学校3年生は、小学校に入学してから9年間学校給食を食べてきました。それも、16日の給食で最後になります。卒業してからも、給食の味やみんなで食べた楽しさを思い出してくれると嬉しいです。