



日曜	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	はたらくちやねつになる	たんぱく質g 脂質g	
				あか	みどり	き	小	中
3月	コッペパン (げんりょう)		ミネストローネ いわしのアグ レース ソース レタスサラダ せつぶんまめ	ぎゅうにゅう,ベーコン,いわし, せつぶんまめ	キャベツ,にんじん,たまねぎ,パセリ, セロリ,しょうが,きゅうり,レタス, レモン	コッペパン,マカロニ,じゃがいも, でんぶん,あぶら,さとう,ばんこ	608 30.2 23.3	748 36.7 27.7
4火	うめちり ごはん		すましじる ひとくちカツ(ふくろソース) こまつなサラダ	ぎゅうにゅう,とうふ,わかめ, けずりぶし,ぶたにく,たまご	たまねぎ,えのきたけ,ねぎ,こまつな, きゅうり,キャベツ,レモン	こめ,こむぎこ,ばんこ,あぶら, さとう	637 28.2 21.2	779 33.6 24.7
5水	しろごはん		とりだんごスープ さかなのタルタルやき しそひじきあえ	ぎゅうにゅう,とりにく, ささみ,ホキ,たまご,しそひじき	ねぎ,しょうが,にんじん,たまねぎ, はくさい,パセリ,キャベツ,こまつな	こめ,でんぶん,マヨネーズ,さとう	603 29.5 18.0	728 35.1 19.8
6木	コッペパン あげパン (岡小 北小)		マカロニのクリームに くきわかめのサラダ ナッツいりこ	ぎゅうにゅう,とりにく, くきわかめ,こにほし, あおさのり,きなこ	たまねぎ,にんじん,えだまめ, キャベツ,きゅうり,コーン,レモン	コッペパン,マカロニ,じゃがいも, あぶら,ごま,さとう,ごまあぶら, アーモンド	656 27.4 19.7	748 32.9 22.7
7金	しろごはん		はっぼうさい きりほしだいこんのサラダ だいがくいも	ぎゅうにゅう,ぶたにく, うすらたまご,エビ,いか,ちくわ	しょうが,たまねぎ,にんじん, はくさい,しいたけ,ねぶかねぎ, たけのこ,にんにく, きりほしだいこん,きゅうり	こめ,あぶら,さとう,でんぶん, ごまあぶら,ごま,さつまいも, くろごま,みずあめ	670 23.1 18.7	824 27.6 21.5
10月	むぎごはん		ドライカレー ブロッコリーサラダ ふくしんづけ	ぎゅうにゅう,ぎゅうにく, ぶたにく,とうふ,ツナ	たまねぎ,にんじん,ピーマン, マッシュルーム,ブロッコリー,コーン, きゅうり,レモン,ふくしんづけ	こめ,はだかむぎ,あぶら,さとう	614 23.4 21.2	754 28.1 24.7
12水	きたいよしょう 6ねんせい		<b>しょうがっこう 6ねんせい リクエストこんだて</b>	ぎゅうにゅう,たい, ぶたにく,あぶらあげ, とりにく,ハム,たまご	にんじん,しいたけ,もやし,たけのこ, ねぎ,にんにく,きゅうり,きくらげ	こめ,さとう,ごまあぶら,ごま, はるさめ	598 29.5 19.9	717 35.7 23.3
13木	しろごはん		みそじる ぶたにくのしょうがやき マカロニサラダ	ぎゅうにゅう,わかめ,とうふ, あぶらあげ,むぎみそ,ぶたにく, ツナ,ヨーグルト	たまねぎ,えのきたけ,ねぎ,しょうが, キャベツ,きゅうり,にんじん	こめ,さといも,さとう,マカロニ, マヨネーズ	637 28.1 20.9	780 33.7 24.1
14金	わかめごはん		こんさいぶたじる ハートのコロッケ かいそうサラダ	ぎゅうにゅう,わかめ,ぶたにく, とうふ,むぎみそ,くきわかめ	ごぼう,だいこん,しめじ,もやし, ねぶかねぎ,キャベツ,きゅうり, たまねぎ,コーン	こめ,さといも,つきこんにやく, ハートコロッケ,あぶら,さとう, ごまあぶら	637 20.4 20.0	738 22.8 22.6
17月	コッペパン (げんえん)		やきそば フルーツジュレ ごまあえ	ぎゅうにゅう,ぶたにく,いか, あおさのり	キャベツ,たまねぎ,にんじん,もやし, みかん,パイナップル,もも,はくさい, きゅうり	コッペパン,ちゅうかめん,さとう, あぶら,いちごジュレ,ごま	625 25.0 16.2	770 30.1 18.8
18火	むぎごはん		もちもちじる かみかみかきあげ いそあえ	ぎゅうにゅう,とりにく, あぶらあげ,さきいか,いか, こにほし,だいたい,たまご,のり	はくさい,にんじん,ねぎ,れんこん, ねぶかねぎ,コーン,こまつな,もやし	こめ,はだかむぎ,もち,こむぎこ, あぶら	620 23.8 17.8	756 28.4 20.6
19水	しろごはん		ちくぜんに ゆずみそあえ てづくりふりかけ ヨーグルト	ぎゅうにゅう,とりにく,だいたい, あつあげ,ちくわ,こんぶ, しろみそ,さきいか,ちりめん, かつおぶし,ひじき,ヨーグルト	れんこん,しいたけ,ごぼう,にんじん, いんげん,はくさい,きゅうり,ゆず	こめ,こんにやく,じゃがいも, あぶら,さとう,ごま	618 25.7 14.7	724 28.7 14.8
20木	コッペパン あげパン (北中)		パンプキンスープ ツナサラダ こくとうナッツいりこ	ぎゅうにゅう,とりにく,ベーコン, ツナ,だいたい,こにほし,きなこ	かぼちゃ,たまねぎ,パセリ,ブロッコリー, きゅうり,レモン	コッペパン,じゃがいも,あぶら, さとう,アーモンド,くろざとう, でんぶん	649 29.3 21.5	806 35.9 25.3
21金	しろごはん		じゃがいものなんばんに さかなのみそマヨやき すもの	ぎゅうにゅう,ぶたにく,しろみそ, ホキ,あかみそ,わかめ	にんじん,ごぼう,いんげん,たまねぎ, パセリ,きゅうり,キャベツ	こめ,じゃがいも,こんにやく, あぶら,さとう,マヨネーズ	606 25.5 15.6	745 30.4 17.7
25火	しろごはん		あつあげのちゅうかいため きゅうりのサラダ れんこんチップ	ぎゅうにゅう,ぶたにく,あつあげ, うすらたまご,ちくわ	しょうが,たけのこ,にんじん, きくらげ,キャベツ,ピーマン, たまねぎ,きゅうり,もやし,れんこん	こめ,さとう,でんぶん, ごまあぶら,あぶら	617 23.2 20.7	762 27.6 24.3
26水	まさきしょう 6ねんせい		<b>しょうがっこう 6ねんせい リクエストこんだて</b>	ぎゅうにゅう,わかめ,たまご, とうふ,ぶたにく,ハム	たまねぎ,えのきたけ,ねぎ,しょうが, きゅうり,きくらげ,もやし	こめ,でんぶん,こむぎこ,あぶら, さとう,はるさめ,ごまあぶら	662 29.9 21.3	795 35.9 24.7
27木	コッペパン あげパン (松中 岡中)		ポークビーンズ ひじきサラダ せとか	ぎゅうにゅう,だいたい,ぶたにく, ベーコン,ひじき,きなこ	たまねぎ,にんじん,にんにく,コーン, きゅうり,キャベツ,せとか	コッペパン,じゃがいも,あぶら, くろざとう,さとう,ごまあぶら	636 28.7 19.4	783 34.8 22.8
28金	しろごはん		けんちんじる さばのみそに すだちふうみづけ	ぎゅうにゅう,とりにく,とうふ, サバ,あかみそ,しろみそ,わかめ	にんじん,ごぼう,だいこん,ねぎ, しょうが,キャベツ,きゅうり,すだち	こめ,さといも,でんぶん, ごまあぶら,さとう	602 27.2 16.0	735 32.5 18.2

※材料の都合で献立を一部変更することがあります。



例年、「小学6年生のリクエスト献立」として、小学校3校から、6年生が立案した候補の献立を提出いただき、町内の児童にアンケートを実施して1点を選び、学校給食で実施する方法をとって参りました。

これまで、各校で取り組んでいただきながら、1献立しか実施できなかったことから、今年度は、各校から「小学6年生のリクエスト献立」を提案いただき、3回実施することになりました。

【2月の予定】

◎ 2月12日(水) 北伊予小学校6年生 献立のテーマ「えいようまんてんご飯」

◎ 2月26日(水) 松前小学校 6年生 献立のテーマ「食欲の限界を超えろ!!! 松前の宝☆激うまスーパーウルトラ給食！」

【3月の予定】

◎ 3月14日(金) 中学校3校 3年生リクエスト献立

◎ 3月21日(金) 岡田小学校 6年生リクエスト献立

小学6年生、中学3年生のリクエスト献立を楽しみにしていただきね。

