



令和4年度

こんだてのおしらせ

鶴田町学校給食センター

日	曜	こんだて			熱や力になる食品	血や肉になる食品	体の調子を整える食品	おしらせ 小、中：エネルギーkcal		
		しゅしよく	牛乳	りんご	主に炭水化物、しぼろ	主にたんぱく質、カルシウム	主にビタミン類			
1	木	ゆでうどん			ちからうどん もちいりいなり ほうれんそうとまめのごまサラダ	ゆでうどん もちいりいなり ごま ごまあぶら	とりにく なると まめ 牛乳	にんじん ごぼう ほししいたけ ほうれんそう なかがねぎ りんご	朝ごはんをしっかり食べよう 小：519 中：584	
2	金	ごはん			ポークカレー コールスロー	ごはん じゃがいも あぶら カレールウ ドレッシング マヨネーズ さとう	ぶたにく にんじん たまねぎ にんにく キャベツ コーン	りんご	小：740 中：860	
5	月	ごはん じさん			ねぎたまやき なめたけあえ いしかりじる	ごはん じゃがいも バター	ねぎたまやき さけ 牛乳	なめたけ おからみぞ やき豆腐 だいこん なかがねぎ りんご	【郷土料理を食べてみよう①】 小：622 中：754 「石狩汁」は北海道の代表的な郷土料理で 秋にとれたさけとたくさんの野菜を使ってつくります。	
6	火	ごはん			ぶたキムチいため ひじきとれんこんのサラダ あさりのみそじる	ごはん ごまあぶら さとう ごま	ぶたにく あつあげ ひじき だいず あさり あぶらあげ 牛乳	はくさいキムチ キャベツ 玉ねぎ れんこん にんじん きゅうり こまつな しめじ とうみょう	りんご	小：626 中：733
7	水	ごはん			いわしのしょうがに はいがふりかけ まめもやしいため じゃがいもとわかめのみそじる	ごはん はいがふりかけ さとう あぶら じゃがいも	いわしのしょうがに さつまあげ わかめ あぶらあげ 牛乳	まめもやし にんじん こんにやく たまねぎ	りんご	小：670 中：778
8	木	こめこ パーカーパン			てりやきハンバーグ たまごサラダ クリームシチュー	こめこパーカーパン マヨネーズ じゃがいも ルウ バター	てりやきハンバーグ たまご とりにく 牛乳	ブロッコリー にんじん たまねぎ しめじ パセリ	りんご	こめこパンに、ハンバーグやたまごサラダをはさんで、 ハンバーグにして食べてもおいしいです。 小：738 中：913
9	金	どんぶりごはん			ちゅうかどん とうふシュウマイ（2こ） はるさめサラダ	ごはん でんぶん ごまあぶら はるさめ ごま	とうふシュウマイ ぶたにく あさり なると うすらたまご わかめ 牛乳	はくさい にんじん たまねぎ きくらげ しょうが きゅうり	りんご	どんぶりごはんの上にちゅうかどんの具をのせて 食べましょう。 小：744 中：860
12	月	ごはん じさん			のりたまごロール こあえ（しもきた・なんぷバージョン） せんべいじる	ごはん あぶら せんべい	のりたまごロール たらこ とりにく 牛乳	にんじん はくさい ごぼう ほししいたけ なかがねぎ だいこん りんご	【郷土料理を食べてみよう②】 小：624 中：761 下北・南部地域からは「こあえ」と「せんべい汁」が登場です。 津軽のこあえとは何がちがうのか、食べてみましょう。	
13	火	ごはん			さばのみそに いんげんのいためもの けのしる	ごはん さとう ごまあぶら	さばのみそに ぶたにく こうや豆腐 牛乳	さやいんげん にんじん こんにやく だいこん ぜんまい わらび ぶき ごぼう こんぶ しいたけ	りんご	【郷土料理を食べてみよう③】 津軽地域の代表は野菜などを細かくきざんで 煮こんだ「けの汁」です。 小：697 中：823
14	水	ごはん			とうふハンバーグ にくじゃが だいこんのみそじる	ごはん じゃがいも さとう あぶら	とうふハンバーグ ぶたにく あぶらあげ 牛乳	たまねぎ にんじん こんにやく さやいんげん しょうが だいこん えのきだけ だいこんぼ	りんご	小：681 中：781
15	木	ゆでちゅうか		ジョア	にぼしラーメン しろみざかなフリッター（2こ） ナムルサラダ	ゆでちゅうか	しろみざかなフリッター ぶたにく なると ジョア	はくさい にんじん もやし しなちく ぜんまい きくらげ ほうれんそう せり	なかがねぎ りんご	小：534 中：627
16	金	ごはん			キーマカレー フルーツのヨーグルトあえ	ごはん あぶら カレールウ	ぶたにく だいず ヨーグルト 牛乳	にんじん たまねぎ もも みかん パイン	りんご	小：745 中：883
19	月	ごはん じさん			キャベツいりひらつくね ほうれんそうのごまあえ しょうがみそおでん	ごはん ごま ごまあぶら さとう	キャベツいりひらつくね ちくわ うすらたまご 2しょくつみれ こんぶ 牛乳	ほうれんそう にんじん だいこん こんにやく しょうが	りんご	【郷土料理を食べてみよう④】 小：680 中：835 青森県の真冬のさむさから、すこしでも体をあたためよう とまれた郷土料理が「しょうがみそおでん」です。
20	火	どんぶりごはん			マーボーどん やさいギョーザ（2こ） もやしのちゅうかあえ	ごはん でんぶん ごまあぶら ごま ドレッシング	やさいギョーザ ぶたにく 牛乳	にんじん しょうが にんにく もやし きゅうり	なかがねぎ りんご	小：764 中：883
21	水	ごはん			あおもりさめのにつけ きりぼしだいこんのいりに あおさのみそじる	ごはん あぶら さとう	あおもりさめのにつけ とりにく あおさのり あぶらあげ 牛乳	きりぼしだいこん にんじん こんにやく ほししいたけ なかがねぎ りんご	りんご	小：584 中：680
22	木	せわりコッパ			チリコンカン かぼちゃサラダ ポトフ	せわりコッパ あぶら マヨネーズ じゃがいも	ぶたにく まめ だいず ウィナー 牛乳	たまねぎ トマト にんにく かぼちゃ にんじん キャベツ パセリ	りんご	今年の「とうじ」は22日です。とうじにかぼちゃを 食べるとかぜよほうになります。
23	金	コーンピラフ			トマトにこみハンバーグ ブロッコリーのチーズサラダ クラムチャウダー クリスマスカップデザート	ごはん ドレッシング じゃがいも ルウ バター クリスマスカップデザート	トマトにこみハンバーグ ツナ チーズ あさり 牛乳	コーン グリンピース 赤ピーマン ブロッコリー カリフラワー たまねぎ にんじん しめじ パセリ	りんご	クリスマスメニューです。 デザートにいちごプリンがでます。
12月の平均								小：663 中：784		

しょくじのまえには、手をよくあらいましょう。

12月22日は冬至

とうじにかぼちゃを食べると、かぜをひかない

むかしの人は、ある日に関係のある食べものを食べる、という風習をたくさんつくりました。

それは、ちょうどそのころに不足しがちなえいようをおぎなうための知恵です。

かぼちゃのような色のこい野菜は、冬になると少なくなってきます。それで、とうじにかぼちゃを食べようというわけです。

12月の給食では、かぼちゃサラダがでます。



※献立が変更になる場合もありますので、よろしくお願い致します。

※白抜きの部分は鶴田町産です。

23日は、一足早い「クリスマスこんだて」です。コーンピラフトマトにこみハンバーグといちごプリンのクリスマスデザートがつきます。おたのしみに♪

いよいよ冬休みです。たのしいクリスマスやお正月。食べすぎや生活リズムをくずさないようにしましょう。

