



令和5年

# 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
	しゅしょく	牛乳	りんご	おかず	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	
16月	ごはん じさん			とんかつ しゃけじゃが たらじる	ごはん あぶら じゃがいも さとう マヨネーズ	とんかつ さけ たら <b>とうふ</b> 牛乳 <b>おからみそ</b>	だいこん にんじん はくさい <b>むかご</b> <b>りんご</b>	たらじるは、青森県の郷土料理の「じゃっばじる」 を給食用にアレンジしたしる物です。 小：715 中：850
17火	ごはん			チキンカレー フルーツのヨーグルトあえ	<b>ごはん</b> じゃがいも カレールウ あぶら	とりにく ヨーグルト 牛乳	にんにく にんじん たまねぎ みかん パイナップル もも	小：740 中：846
18水	ごはん			さばみそに にんじんのこあえ けのしる	<b>ごはん</b> あぶら	さばみそに こうやどうふ たらこ こんぶ <b>だいず</b> 牛乳	にんじん こんにゃく だいこん ぜんまい ふき わらび ごぼう ほししいたけ <b>むかご</b> <b>りんご</b>	にんじんのこあえ、けのしるは、津軽地方の郷土料理です。 小：677 中：799
19木	ゆでうどん			あんかけうどん とうふのいそべあげ(2こ) ひじきとれんこんのサラダ	ゆでうどん でんぶ ごま さとう	とうふのいそべあげ とりにく あぶらあげ なるこ <b>とうふ</b> ひじき だいず 牛乳	はくさい にんじん こまつな ほししいたけ れんこん <b>むかご</b> きゅうり <b>りんご</b>	小：575 中：693
20金	どんぶり ごはん			マーボーどん ギョーザ(2こ) ナムル	<b>ごはん</b> ごま ごまあぶら でんぶ	ギョーザ ぶたにく <b>とうふ</b> 牛乳	にんじん しょうが にんにく もやし ぜんまい せり <b>むかご</b> きくらげ ほうれんそう <b>りんご</b>	小：750 中：866
23月	ごはん じさん			あおもりさめのにつけ ねりこみ ぞうに	ごはん さつまいも さとう でんぶ トック	あおもりさめのにつけ あぶらあげ さつまあげ とりにく 牛乳	こんにゃく しいたけ にんじん せり はくさい ごぼう わらび ぜんまい たけのこ えのき きくらげ <b>りんご</b>	ねりこみは、津軽地方の郷土料理です。 小：636 中：774
24火	どんぶり ごはん		ジョア	さんしょくそぼろどん(にくそぼろ) いりたまご ほうれんそうのごまあえ) あおさのみそしる	<b>ごはん</b> ごま ごまあぶら	ぶたにく だいず たまご あおさのり あぶらあげ ジョア <b>とうふ</b> <b>おからみそ</b>	しょうが ほうれんそう <b>むかご</b> <b>りんご</b>	ジョアはストロベリー味です。 24~30日は 学校給食週間
25水	ごはん			ますしおやき きりほしだいこんのいりに せんべいじる	<b>ごはん</b> あぶら さとう せんべい	ますしおやき とりにく <b>とうふ</b> 牛乳	きりほしだいこん にんじん こんにゃく ほししいたけ <b>りんご</b> はくさい ごぼう <b>むかご</b>	小：690 中：800
26木	こめこパン			ミートオムレツ コールスロー あおもり・わチャウダー きゅうしょくしゅうかんデザート	こめこパン ドレッシング マヨネーズ さとう ながいも パター ルウ きゅうしょくしゅうかんデザート	ミートオムレツ ぶたにく ほたて 牛乳	キャベツ コーン にんじん たまねぎ だいこんば	小：768 中：908
27金	ごはん			キーマカレー キャベツとブロッコリーのごまサラダ	<b>ごはん</b> あぶら カレールウ ごま マヨネーズ	ぶたにく だいず 牛乳	にんじん たまねぎ キャベツ ブロッコリー <b>りんご</b>	小：792 中：912
30月	ごはん じさん			おからのにもコロック なめたけあえ しょうがみそおでん	ごはん あぶら さとう	おからのにもコロック ちくわ うすらたまご つみれ 牛乳	ほうれんそう にんじん なめたけ だいこん しょうが こんにゃく <b>りんご</b>	しょうがは、体をあたためてくれる食べ物です。 小：700 中：858
31火	ごはん			たれつきにくだんご(2こ) いんげんのいたためもの あさりのみそしる	<b>ごはん</b> さとう ごまあぶら	たれつきにくだんご ぶたにく あさり あぶらあげ 牛乳 <b>おからみそ</b>	さやいんげん にんじん こんにゃく こまつな ほししいたけ <b>りんご</b>	小：653 中：747
							1月の平均	小：694 中：818

### かぜ、インフルエンザ ノロウイルスに注意!



※献立が変更になる場合もありますので、よろしくお願ひします。

※白抜きの部分は鶴田町産です。

## おめでとう!

令和4年度学校給食レシピコンテストで、鶴田小学校から  
応募したレシピが、最優秀賞と優秀賞を受賞しました。

### 最優秀賞

青盛・和チャウダー 6年3組 赤石 歩希 さん

#### 1月26日(木)の給食に登場

青森県産のほたて、ぶた肉、ながいも、牛乳を使った、まさに、青森県産品盛りだくさんのチャウダーです。味付けも工夫されていて、和風のだしやみそやしょうゆを使っています。

### 優秀賞

しゃけじゃが 6年1組 西澤 聖和 さん

#### 1月16日(月)の給食に登場

青森県産のさけを使った料理で、マヨネーズとつぶマスタードのソースが味の決め手です。あたたかなくても、さめてもおいしいよ。

## 全国学校給食週間です! 1月24日~30日



「給食週間ってなあに?」

学校給食は、明治22年に山形県鶴岡市の私立忠愛小学校で、弁当を持ってこれない子どもたちのために、おにぎりやさい、魚のしおづけを出したことがはじまりとされています。

その後各地へ給食が広まっていますが、第二次世界大戦のため中断されました。

戦後、昭和21年12月24日に東京、神奈川、千葉で給食が再開され、この日が学校給食記念日となりました。しかし、この日は冬休みで給食がないため、翌月の1月24日を記念日、24~30日を学校給食週間としています。

食べることは心とからだに力をわかださせる源です。ふだんにげなく食べている給食ですが、給食を食べることについて、給食週間中に考えてみましょう。

