



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
		しゅしょく	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	小、中：エネルギーkcal
1	水	ごはん			ごはん あぶら	わかどりのごまてりやき ふたにく わかめ なると 牛乳	キャベツ にんじん ピーマン エリンギ もやし ほししいたけ なごねぎ りんご	1日のスタートは朝ごはんから! 小：632 中：722
2	木	ゆでちゅうか			ゆでちゅうか ごまあぶら はるさめ ごま	とうふシューマイ ふたにく あさり いか かまぼこ わかめ 牛乳	にんじん たまねぎ キャベツ もやし チンゲンさい きくらげ にんにく しょうが きゅうり りんご	小：638 中：725
3	金	ごはん			ごはん あぶら さとう でんぷん	こんさいいりいわしフライ だいたす さつまあげ たまご わかめ 牛乳 とうふ あからみそ	まめもやし にんじん こんにゃく たまねぎ ほししいたけ りんご	2月3日は節分です。 節分にちなんだいわしのフライと大豆がつかます。 小：747 中：854
6	月	ごはん じさん			ごはん あぶら さとう	とりつくね ふたにく だいたす ひじき さつまあげ あからみそ こうやとうふ 牛乳 あからみそ	にんじん こんにゃく はくさい ごぼう ほししいたけ しょうが なごねぎ りんご	小：661 中：792
7	火	ごはん			ごはん さとう でんぷん あぶら	さばのみそに とりにく あおさのり あぶらあげ 牛乳 とうふ あからみそ	だいこん えだまめ しょうが なごねぎ りんご	小：687 中：812
8	水	どんぶり ごはん			ごはん でんぷん ごまあぶら ごま ドレッシング	ごぼうギョーザ ふたにく だいたす とうふ 牛乳	にんじん しょうが にんにく もやし きゅうり なごねぎ りんご	どんぶりごはんの上にマーボーとうふを かけて食べます。 小：712 中：830
9	木	こめパン			こめパン マヨネーズ じゃがいも ルウ バター マカロニ	にくだんごのケチャップに 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	小：754 中：935
10	金	ごはん			ごはん あぶら カレールウ ごま マヨネーズ	ふたにく だいたす 牛乳	にんじん たまねぎ キャベツ ブロッコリー りんご	「1日1個のりんごは、医者いらず」 apple
13	月	ごはん じさん			ごはん じゃがいも さとう あぶら	ねぎたまやき ふたにく あぶらあげ だいたす 牛乳 とうふ あからみそ	たまねぎ にんじん こんにゃく さやいんげん しょうが こまつな ほししいたけ りんご	小：646 中：782
14	火	ごはん	ジョア		ごはん ドレッシング じゃがいも さとう あぶら	ハートのハンバーグ ツナ ベーコン だいたす ジョア	ブロッコリー カリフラワー しめじ たまねぎ キャベツ にんじん トマト にんにく パセリ りんご	ジョアは、ブルーベリー味です。 バレンタインにちなんで、ハート型のハンバーグがつかます。 小：694 中：824
15	水	ごはん			ごはん あぶら さとう じゃがいも	いわしのうめ あぶら さとう じゃがいも あからみそ	きりほしだいこん にんじん こんにゃく ほししいたけ たまねぎ りんご	いわしなどの青い魚は血をさらさらしてくれます。 小：656 中：768
16	木	ゆでうどん			ゆでうどん あぶら ごま ごまあぶら	とりにく なると あぶらあげ まめ 牛乳	やさいかきあげ にんじん わらび ごぼう ほししいたけ ほうれんそう なごねぎ りんご	汁をかけたうどんの上に野菜かき揚げをのせて、 天ぷらうどんにして、食べましょう。 小：601 中：698
17	金	どんぶり ごはん			ごはん ごま ごまあぶら	ふたにく こんぶ なると とうふ 牛乳	はくさいキムチ ほうれんそう にんじん もやし ぜんまい せり きくらげ ほししいたけ なごねぎ りんご	どんぶりごはんの上に、いためた具とナムルをいっしょに のせて食べます。 小：624 中：736
20	月	ごはん じさん			ごはん ごま じゃがいも ごまあぶら	ごぼういりつくねハンバーグ ごぼう 牛乳 とうふ あからみそ	もやし ほうれんそう にんじん だいこん ごぼう こんにゃく ほししいたけ なごねぎ りんご	根菜類やこんにゃくは、食物せんいがたっぷり含まれて いて、おなかのおそうじをしてくれます。 小：640 中：788
21	火	ごはん			ごはん はるさめ	あおもりさめのにつけ にくだんご 牛乳	ほうれんそう にんじん なめたけ はくさい ほししいたけ なごねぎ りんご	小：596 中：695
22	水	ごはん			ごはん さとう ごまあぶら はいがふりかけ	しらすとわかめのたまごまき ふたにく あさり あぶらあげ 牛乳 あからみそ	さやいんげん にんじん こんにゃく こまつな とうみょう ほししいたけ りんご	はいがは、お米の先のかけたところについている 黄色いつぶのことで、栄養が満点です。 小：652 中：756
24	金	ごはん			ごはん じゃがいも あぶら カレールウ あんにんとうふ	ミートボール 牛乳	にんじん たまねぎ にんにく もも みかん パイン	小：773 中：917
27	月	きゅうきゅうカレー ごはん じさん			きゅうきゅうカレー ごはん マヨネーズ さとう あぶら	ミートオムレツ ベーコン 牛乳 ペビーチーズ	かぼちゃ だいこん たまねぎ にんじん えのきたけ しめじ ほししいたけ りんご	災害食体験として救給カレーがつかます。 ごはんの量が足りない人はごはんを持参してください。 小：605 中：680
28	火	ごはん			ごはん あぶら	とりのたつたあげ ふたにく あぶらあげ 牛乳 あからみそ	キャベツ たまねぎ にんじん ピーマン もやし だいこん えのきたけ だいこんば りんご	「スタミナ源たれ」を使った野菜いためを食べて、 元気に1日をすごそう。 小：685 中：784
							2月の平均	小：674 中：792

※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。

※白抜き部分は鶴田町産です。



りんごの提供、 ありがとうございました!

昨年8月上旬に大雨等の被害にあわれた方も多くなか、今年も皆様からたくさんのお礼を寄贈していただき、まことにありがとうございました。
おかげさまで、11月からおいしくいただいております。
今後の提供については、現在の在庫状況から2月中旬までを予定しております。りんごがなくなり次第終了とさせていただきます。
あらためて、地域の方々に感謝させていただきます。

しょくじのまえには、手をよくあらおう!

