



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
		しゅしよく	牛乳	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	水	ごはん	たれつきにくだんご(2こ) にんじんしりしり キャベツのみそしる	ごはん ごま ごまあぶら	たれつきにくだんご ツナ たまご あつあげ 牛乳 おからみそ	にんじん ピーマン たまねぎ キャベツ ほししいたけ	にんじんしりしりは、せん切りにしたにんじんと、たまごで作る、おきなわの郷土料理です。 小: 660 中: 766
2	木	ゆでちゅうか	みそラーメン ギョーザ(2こ) はるさめサラダ	ゆでちゅうか はるさめ ごま ごまあぶら	ギョーザ ぶたにく なると わかめ 牛乳	もやし しなちく キャベツ にんじん たまねぎ きくらげ しょうが ほししいたけ きゅうり	小: 605 中: 682
3	金	ちらしずし	だしまきたまご なのはなのごまあえ あさりのすましじる ひなあられ	ごはん ごま ひなあられ	だしまきたまご あさり つみれ あぶらあげ 牛乳	なのはな にんじん こまつな ほししいたけ たけのこ もやし れんこん かんぴょう	3月3日は、ひなまつりメニューになっています。 ピンク、白、緑色のひなあられがつかます。 小: 574 中: 674
6	月	ごはん じさん	とんかつ ひじきとれんこんのサラダ はくさいとたこボールのみそしる	ごはん あぶら ごま	とんかつ ひじき だいず たこボール 牛乳 おからみそ	れんこん にんじん きゅうり はくさい ごぼう ほししいたけ なかなめ	中学校3年生のみなさん、とんかつを食べて、受験に勝つ！ようにがんばってください。 小: 645 中: 769
7	火	どんぶり ごはん	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	ごはん 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 牛乳 とうふ おからみそ	しょうが ほうれんそう なかなめ	小: 677 中: 802
8	水	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	ごはん 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	小: 776 中: 896
9	木	こめパン ハンバーガー	とうふハンバーグ たまごサラダ あおもり・わチャウダー (中学校のみ) すだちゼリー	こめパン マヨネーズ ルウ バター ながいも (中) すだちゼリー	とうふハンバーグ たまご ぶたにく ほたて 牛乳	きゅうり にんじん たまねぎ だいこんば	小: 815 中: 983
10	金	ごはん	チキントマトソースやき しゃげじゃが かきたまスープ	ごはん ドレッシング じゃがいも さとう マヨネーズ でんぷん	グリルチキン さけ たまご わかめ 牛乳 とうふ	たまねぎ にんじん ほししいたけ トマト	中学校給食なし 小: 678
13	月	ごはん じさん	あおもりさめのにつけ きりほしだいこんのいりに じゃがいもとわかめのみそしる	ごはん あぶら さとう じゃがいも	あおもりさめのにつけ わかめ とりにく あぶらあげ 牛乳 おからみそ	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 えのき	小: 546 中: 702
14	火	ごはん	チンジャオロースー キャベツのしおこんぶあえ あさりのみそしる	ごはん あぶら ごまあぶら	ぶたにく しおこんぶ あさり あぶらあげ ジョア おからみそ	たけのこ ピーマン キャベツ こまつな にんじん しめじ	ジョアはストロベリー味です。 小: 512 中: 605
15	水	どんぶり ごはん	マーボーどん はるまき ナムル	ごはん あぶら ごまあぶら ごま でんぷん	はるまき ぶたにく とうふ 牛乳	もやし にんじん ぜんまい せり ほうれんそう きくらげ しょうが にんにく なかなめ	小: 812 中: 928
16	木	ゆでうどん	カレーうどん とうふのいそべあげ ほうれんそうとまめのごまあえ (小学校のみ) すだちゼリー	ゆでうどん カレールウ ごまあぶら ごま (小) すだちゼリー	とうふのいそべあげ とりにく なると あぶらあげ まめ 牛乳	たまねぎ にんじん ほうれんそう なかなめ	小: 696 中: 797
17	金	ごはん	さばみそに ちくぜんに こまつなのみそしる	ごはん さとう あぶら	さばみそ煮 とりにく ちくわ あぶらあげ とうふ 牛乳 おからみそ	にんじん ごぼう たけのこ こんにゃく ほししいたけ さやいんげん こまつな	小学校給食なし 中: 838
20	月	ごはん じさん	ひらつくね なめたけあえ とんじる	ごはん あぶら	ひらつくね ぶたにく こうやどうふ 牛乳 おからみそ	ほうれんそう にんじん ごぼう なめたけ はくさい なかなめ こんにゃく ほししいたけ しょうが	小: 651 中: 781
22	水	ごはん	ポークカレー フルーツのヨーグルトあえ	ごはん じゃがいも あぶら カレールウ	ぶたにく ヨーグルト 牛乳	にんにく にんじん たまねぎ みかん パイン もも	小: 753 中: 860
23	木	せわれコッペ	スパゲティナポリタン かぼちゃサラダ コーンポタージュ	せわれコッペパン スパゲティ あぶら バター じゃがいも ルウ マヨネーズ	ぶたにく とりにく 牛乳	にんじん たまねぎ ピーマン かぼちゃ コーン パセリ	ナポリタンをパンにはさんで、スパゲティパンにして食べてもおいしいよ。 小: 726 中: 877
3月の平均							小: 677 中: 797

小・中学校の卒業式前日の給食に、お祝いの、すだちゼリーがつかます。



卒業おめでとう

中学3年生のみなさん、小学6年生のみなさん、ご卒業おめでとうございます。
中学3年生のみなさんは、学校給食を食べるのも9日までになってしまいました。
最後の学校給食を楽しい思い出にしてください。

1年間の給食をふりかえろう

学校給食は、みなさんが元気に成長できるように、エネルギーや栄養素を考えてつくられています。毎日残さずに食べましたか？ また、給食当番の仕事がきちんとできましたか？ 自分自身のことをふりかえってみましょう。



食事の前には、**しっかり手洗いしよう！**

※白抜きの部分は鶴田町産です。

※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。こんだてのおしらせは、鶴田町ホームページにのせています。