



令和5年

こんだてのおしらせ

こんだてのおしらせがリニューアルしました。
使われている食材が、料理ごとに分かるようになっています。
どんな食材が使われているか、注目してみてください。

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	おかず	主に炭水化物、しほう	主にたんぱく質、カルシウム		主にビタミン類
10	月	ごはん	ごはん	ミートオムレツ	ごはん	ミートオムレツ 牛乳	小学校には17日の給食に、お祝いのさくらんぼゼリーがつきます。 小:622 中:801	
				にくじゃが	じゃがいも さとう あぶら	ぶたにく		たまねぎ にんじん こんにゃく さやいんげん しょうが
				あさりのみそしる		あさり あぶらあげ おからみぞ		こまつな にんじん とうみょう ほししいだけ
				さくらんぼゼリー (中学のみ)	さくらんぼゼリー			
11	火	ごはん	ごはん	さばのみそに	ごはん	さばのみそに 牛乳	1日のスタートは朝ごはんから! 小:653 中:774	
				ほうれんそうとまめのごまあえ	ごま ごまあぶら さとう	まめ		ほうれんそう コーン にんじん
				とうふとわかめのみそしる		わかめ あぶらあげ とうふ おからみぞ		にんじん ながねぎ
12	水	ごはん	ごはん	ひらつくね	ごはん	ひらつくね 牛乳	小:656 中:754	
				メンマイため	さとう ごまあぶら	ぶたにく		しなちく にんじん こんにゃく ながねぎ
				こまつなのみそしる		あぶらあげ とうふ おからみぞ		こまつな にんじん ほししいだけ
13	木	ごはん	ごはん	チーズインハンバーグ	ごはん	チーズインハンバーグ 牛乳	小:628 中:810	
				ごぼうサラダ	マヨネーズ ごま さとう			ごぼう にんじん きゅうり
				ポトフ	じゃがいも	ウィンナー		たまねぎ にんじん キャベツ パセリ
14	金	ごはん	ごはん	チキンカレー	ごはん	牛乳	小:725 中:860	
				キャベツとなのはなのごまサラダ	ごま マヨネーズ	とりにく 牛乳		にんにく にんじん たまねぎ キャベツ なのはな
17	月	ごはん	ごはん	とうふハンバーグ	ごはん	とうふハンバーグ 牛乳	小:707 中:821	
				まめもやしいため	さとう あぶら	さつまあげ		まめもやし にんじん こんにゃく
				とんじる	じゃがいも あぶら	ぶたにく こうやとうふ おからみぞ		はくさい にんじん ごぼう ながねぎ ほししいだけ しょうが
				さくらんぼゼリー (小学のみ)	さくらんぼゼリー			
18	火	ごはん	ごはん	チキントマトソースやき	ごはん	ツナ チキントマトソースやき 牛乳	小:680 中:790	
				マカロニサラダ	マカロニ ドレッシング さとう			たまねぎ にんじん きゅうり
				こまつなのコンソメスープ		ベーコン		こまつな たまねぎ にんじん もやし
19	水	ごはん	ごはん	マーボーどん	ごはん	でんぶん ごまあぶら	小:788 中:908	
				にくシューマイ (2こ)		ぶたにく だいす とうふ		にんじん ながねぎ しょうが にんにく
				もやしのちゅうかあえ	ごま ドレッシング			もやし きゅうり
20	木	ごはん	ごはん	わかめラーメン	ゆでちゅうか あぶら	ぶたにく なんと わかめ	小:570 中:670	
				とうふのいそべあげ (2こ)		とうふのいそべあげ ジョア		にんじん しなちく コーン もやし ながねぎ しょうが
				キャベツのしおこんぶあえ	ごまあぶら	しおこんぶ		キャベツ
21	金	ごはん	ごはん	キーマカレー	ごはん	牛乳	小:679 中:814	
				フルーツのヨーグルトあえ	あぶら カレールウ	ぶたにく だいす 牛乳		にんじん たまねぎ
						ヨーグルト		みかん パイン もも
24	月	ごはん	ごはん	しらすとわかめのたまごまき	ごはん	しらすとわかめのたまごまき 牛乳	小:645 中:798	
				ひじきのいりに	あぶら さとう	ひじき さつまあげ だいす		にんじん こんにゃく
				せんべいじる	せんべい	とりにく とうふ		はくさい にんじん ごぼう ほししいだけ ながねぎ
25	火	ごはん	ごはん	あおもりさめのにつけ	ごはん	あおもりさめのにつけ 牛乳	小:610 中:715	
				いんげんのいためもの	さとう ごまあぶら	ぶたにく		いんげん にんじん こんにゃく
				あおさのみそしる		あおさ あぶらあげ とうふ おからみぞ		ながねぎ
26	水	ごはん	ごはん	やさしいギョーザ (2こ)	ごはん	やさしいギョーザ 牛乳	小:663 中:786	
				ナムル				ほうれんそう まめもやし にんじん せんまい きくらげ
				まろやかとうにゅうキムチスープ	はるさめ ごまあぶら	ぶたにく とうにゅう とうふ		にんじん チンゲンさい もやし ながねぎ きくらげ ほししいだけ はくさいキムチ にんにく しょうが
27	木	ごはん	ごはん	にくだんごのケチャップに (2こ)	りんごコッパン	にくだんごのケチャップに 牛乳	小:631 中:748	
				はなやさいサラダ	ドレッシング	ツナ		ブロッコリー カリフラワー
				クラムチャウダー	じゃがいも ルウ バター	あさり 牛乳		たまねぎ にんじん しめじ コーン パセリ
28	金	ごはん	ごはん	キーマカレーふうコロッケ	ごはん	キーマカレーふうコロッケ 牛乳	小:695 中:801	
				だいこんとベーコンのいためもの	さとう あぶら	ベーコン		だいこん エリンギ にんじん
				キャベツのみそしる		あつあげ おからみぞ		キャベツ にんじん ほししいだけ
4月の平均							小:663 中:790	

ご入学、ご進級おめでとうございます。

ごはん持参の日

毎週、「月曜日」は、お家からごはんを持ってくる日です。忘れないようにしましょう。ごはんは、おかずなしの「**白いごはん**」でおねがいします。おにぎりの場合でも、「**白いごはん**」「**具なし**」でおねがいします。

※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。

※白抜き部分は鶴田町産です。

ごはん・パン・めんの量
小学校1・2年、3・4年、5・6年、中学校と、4段階に設定しています。

しょくじのまえには、手をよくあらおう!