



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。

※白抜きの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!