

# こんだてのおしらせ

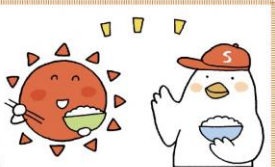


鶴田町学校給食センター

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	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	月	ごはん ごはん ごはん	牛乳	いわしのうめに	ごはん	いわしのうめに 牛乳		5月5日のこどもの日にちなんで、ひょうがなつぜりーがつかます。(中学校には2日の給食につきまず) 小:642 中:766
				ごもくきんぴら	さとう あぶら ごま	さつまあげ	ごぼう にんじん まめもやし こんにゃく	
				だいいんのみそしる		あぶらあげ <b>おから餅</b>	だいいん にんじん えのきだけ だいいんのは	
				こどものひデザート (小学のみ)	こどものひデザート			
2	火	ごはん ごはん	牛乳	わかどりごまてりやき	ごはん	わかどりごまてりやき 牛乳		小学校給食なし 中:741
				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 <b>とうふ</b> <b>おから餅</b>	にんじん ながねぎ	
				こどものひデザート (中学のみ)	こどものひデザート			
8	月	ごはん ごはん	牛乳	さけメンチカツ	ごはん あぶら	さけメンチカツ 牛乳		小:636 中:791
				ポテトサラダ	じゃがいも マヨネーズ さとう		にんじん たまねぎ きゅうり	
				こまつなコンソメスープ		ベーコン	こまつな たまねぎ にんじん もやし	
9	火	どんぶりごはん どんぶりごはん	牛乳	ピピンパどん	ごはん ごま ごまあぶら	ぶたにく 牛乳	はくさいキムチ ほうれんそう にんじん	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しょう。 小:744 中:882
				ナムル			まめもやし にんじん ぜんまい きくらげ	
				あおさのみそしる		あおさ あぶらあげ <b>とうふ</b> <b>おから餅</b>	ながねぎ	
10	水	ごはん ごはん	牛乳	とうふハンバーグ	ごはん	とうふハンバーグ 牛乳		小:673 中:839
				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	
				ミネストローネ	じゃがいも さとう	ベーコン まめ	たまねぎ キャベツ にんじん マッシュルーム トマト	
11	木	せわりコッパ せわりコッパ	牛乳	ウインナー バックケチャップ	せわりコッパ	ウインナー 牛乳		小:633 中:751
				コールスロー	ドレッシング マヨネーズ さとう		キャベツ コーン	
				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 マッシュルーム パセリ	
12	金	ごはん ごはん	牛乳	ポークカレー	ごはん	牛乳		<b>1日のスタートは朝ごはんから!</b> 小:753 中:868
				フルーツあんぱん	じゃがいも あぶら カレールウ	ぶたにく 牛乳	にんにく にんじん たまねぎ	
					あんぱんとうふ		みかん パイン もも	
15	月	ごはん ごはん	牛乳	あおもりさめにつけ	ごはん	あおもりさめにつけ 牛乳		小:675 中:826
				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	
				キャベツのみそしる		あつあげ <b>おから餅</b>	キャベツ にんじん ほししいだけ	
16	火	ごはん ごはん	牛乳	てりやきハンバーグ	ごはん	てりやきハンバーグ 牛乳		小:611 中:703
				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	
				コンソメスープ		ベーコン	キャベツ たまねぎ にんじん もやし	
17	水	ごはん ごはん	牛乳	ホイコーロー	ごはん あぶら	ぶたにく 牛乳	キャベツ ビーマン にんにく しょうが	小:598 中:699
				はるさめサラダ	はるさめ さとう ごまあぶら ごま	わかめ	きくらげ にんじん しょうが きゅうり	
				かきたまスープ	でんぶん	たまご わかめ <b>とうふ</b>	たまねぎ にんじん ほししいだけ	
18	木	ゆでうどん ゆでうどん	牛乳	カレーうどん	ゆでうどん ルウ	とりにく なたと あぶらあげ	たまねぎ にんじん ながねぎ	小:723 中:827
				こまつなのとうふよせ		こまつなのとうふよせ 牛乳		
				もやしのいそべあえ		のりつくだに	もやし	
19	金	ごはん ごはん	牛乳	みそほうれんそうたまごまき	ごはん	みそほうれんそうたまごまき ショア		ショアは、ストロベリー味です。 小:553 中:647
				きりぼしだいこんのいりに	あぶら さとう	とりにく	きりぼしだいこん にんじん こんにゃく ほししいだけ	
				たまねぎとわかめのみそしる		わかめ あぶらあげ <b>おから餅</b>	たまねぎ にんじん えのきだけ	
22	月	ごはん ごはん	牛乳	あじフライ	ごはん あぶら	あじフライ 牛乳		中学校給食なし 小:692
				まめもやしのいためもの	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	
				せんべいじる	せんべい	とりにく <b>とうふ</b>	はくさい にんじん ごぼう ほししいだけ ながねぎ	
23	火	ごはん ごはん	牛乳	とりからあげ (2こ)	ごはん	とりからあげ 牛乳		小:535 中:612
				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	
				わかめスープ		わかめ なたと	もやし にんじん ながねぎ ほししいだけ	
24	水	どんぶりごはん どんぶりごはん	牛乳	ぶたどん	ごはん あぶら	ぶたにく 牛乳	ごぼう にんじん たまねぎ こんにゃく	どんぶりごはんの上にぶたどんの具をかけて食べます。 小:635 中:744
				ひじきとれんこんのサラダ	さとう ごま	ひじき だいず	れんこん にんじん	
				あさりのみそしる		あさり あぶらあげ <b>おから餅</b>	こまつな にんじん しめじ	
25	木	こめこパン こめこパン	牛乳	ミートオムレツ	こめこパン	ミートオムレツ 牛乳		みんなで楽しく食べよう 小:689 中:821
				ほうれんそうとベーコンのソテー	バター	ベーコン	ほうれんそう エリンギ	
				コーンポタージュ	じゃがいも バター ルウ	とりにく 牛乳	コーン たまねぎ にんじん パセリ	
26	金	ごはん ごはん	牛乳	キーマカレー	ごはん	牛乳		小:774 中:894
				キャベツとアスパラのごまサラダ	あぶら カレールウ	ぶたにく だいず 牛乳	にんじん たまねぎ	
29	月	ごはん ごはん	牛乳	ひらつくね	ごはん	ひらつくね 牛乳		小学校給食なし 中:788
				しゃげじゃが	じゃがいも マヨネーズ さとう	さけ		
				こまつなのみそしる		あぶらあげ <b>とうふ</b> <b>おから餅</b>	こまつな ほししいだけ	
30	火	ごはん ごはん	牛乳	ポロニアステーキ	ごはん	ポロニアステーキ 牛乳		小:633 中:729
				いんげんのいためもの	さとう ごまあぶら	ぶたにく	さやいんげん にんじん こんにゃく	
				ミネラルスープ	ごま	こんぶ なたと <b>とうふ</b>	にんじん ほししいだけ ながねぎ	
31	水	どんぶりごはん どんぶりごはん	牛乳	マーボーどん	ごはん でんぶん ごまあぶら	ぶたにく だいず <b>とうふ</b>	にんじん ながねぎ しょうが にんにく	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:755 中:875
				ギョーザ (2こ)		ギョーザ 牛乳		
				メンマイだめ	さとう あぶら	ぶたにく	しなちく にんじん こんにゃく	
5月の平均							小:661 中:779	

## 運動会当日もしっかり朝ごはん!

わたしたちは、運動するためのエネルギーを食事によって補給しています。特に朝ごはんは午前中の大切なエネルギー源です。例えば夜7時に夕ごはんを食べた場合、朝ごはんをぬくと、昼の12時まで約17時間も絶食することになってしまいます。運動会当日は、午前中から元気に活動できるように、しっかり朝ごはんを食べて登校しましょう。



※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。

しょくじのまえには、手をよくあらおう!