



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	おかず	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
3	月	ごはん じさん		ブレンオムレツ ホイコーロー こまつなコンソメスープ	ごはん あぶら	ブレンオムレツ 牛乳 ぶたにく ベーコン	キャベツ ピーマン にんにく しょうが こまつな にんじん もやし たまねぎ	朝ごはんをしっかり食べよう 小：581 中：708
4	火	ごはん		あおもりさめのにつけ ミズのあぶらいため まめもやしのみそしる	ごはん ごまあぶら	あおもりさめのにつけ 牛乳 ぶたにく あぶらあげ おからみそ	ミズ こんにゃく にんじん まめもやし にんじん えのきたけ	小：581 中：672
5	水	どんぶりごはん		ぶたどん ひじきとれんこんのサラダ あさりのみそしる	ごはん あぶら	ぶたにく 牛乳 ひじき だいず あさり あつあげ おからみそ	ごぼう にんじん こんにゃく たまねぎ れんこん にんじん こまつな にんじん ほししいたけ とうみょう	ぶたにくと野菜などをいためた、ぶたどんの 具をごはんの上のせて食べましょう。 小：671 中：790
6	木	ゆでうどん		ピリからくうどん こまつなのとうにゅうよせ キャベツのしおこんぶあえ	ゆでうどん	ぶたにく なた こまつなのとうにゅうよせ 牛乳 しおこんぶ	にんじん もやし なら ほししいたけ たまねぎ キャベツ	小：602 中：674
7	金	ごはん		なつやさいカレー ブロッコリーのチーズサラダ たなばたゼリー	ごはん じゃがいも あぶら カレールウ	牛乳 とりにく ツナ チーズ 牛乳	スッキーニ たまねぎ にんにく にんじん なす かぼちゃ パプリカ ブロッコリー カリフラワー	七夕なので、給食にもたくさん星が入って います。今夜は天の川が見えるかな？ 小：802 中：944
10	月	ごはん じさん	ジョア	たれつきにくだんご(2こ) ジャーマンポテト だいこんスープ	ごはん じゃがいも あぶら	たれつきにくだんご ジョア ベーコン とりにく	にんじん パセリ たまねぎ だいこん にんじん えのきたけ だいこんば	ジョアはマスカット味です。 小：558 中：686
11	火	ごはん		さばわふうカレーに なめだけあえ とんじる	ごはん あぶら	さばわふうカレーに 牛乳 ぶたにく こうやどうぶ おからみそ	ほうれんそう にんじん なめだけ はくさい にんじん ごぼう なかねぎ ほししいたけ しょうが	野菜をしっかり食べよう！ 小：689 中：785
12	水	ごはん		とうふハンバーグ ごぼうサラダ ミネストローネ	ごはん マヨネーズ ごま さとう	とうふハンバーグ 牛乳 ベーコン だいず	ごぼう にんじん きゅうり キャベツ にんじん トマト マッシュルーム スッキーニ たまねぎ	小：711 中：842
13	木	せわれコッパ		やきそば コールスロー ミニトマト(2こ) わかめスープ	せわれコッパ やきそば あぶら	ぶたにく 牛乳 ドレッシング マヨネーズ さとう わかめ なた	キャベツ にんじん キャベツ コーン ミニトマト もやし にんじん なかねぎ ほししいたけ	コッパパンにやきそばをはさんで、 やきそばパンにして食べましょう。 小：522 中：636
14	金	ごはん		カレーのスタミナやき きりほしだいこんとあさりのいりに かきたまじる	ごはん あぶら さとう でんぷん	カレーのスタミナやき 牛乳 あさり あぶらあげ とうふ	きりほしだいこん にんじん こんにゃく ほししいたけ にんじん しめじ たまねぎ	小：601 中：709
18	火	ごはん		いわしのうめに メンマいため がんもどきのみそしる	ごはん あぶら	いわしのうめに 牛乳 ぶたにく がんもどき おからみそ	しなちく にんじん こんにゃく キャベツ こまつな ほししいたけ	小：625 中：720
19	水	ごはん		キーマカレー りんごゼリーいりフルーツポンチ	ごはん あぶら カレールウ	牛乳 ぶたにく だいず 牛乳	にんじん たまねぎ パイナップル もも りんご りんごゼリー	鶴田町産のりんごで作ったりんご ジュースをゼリーにしました。冷たい フルーツと混ぜた、フルーツポン チです。 小：768 中：900
20	木	ちゅうかめん		ごまだれひやしちゅうか はるまき ささみりゅうでやさい	ちゅうか ごまだれ あぶら	はるまき 牛乳 とりにく	もやし きゅうり	冷たいめん、ゆで野菜をのせて、ごまだれを かけて、よく混ぜて食べましょう。 小：681 中：776
21	金	どんぶりごはん		マーボーどん しゅうまい(2こ) ナムルサラダ	ごはん でんぷん ごまあぶら	ぶたにく だいず とうふ しゅうまい 牛乳	にんじん なかねぎ しょうが にんにく ほうれんそう まめもやし にんじん ぜんまい きくらげ	どんぶりごはんの上に、マーボーとうふをかけて マーボーどんにして食べましょう。 小：759 中：871
							7月の平均	小：654 中：765



しょくじのまえには、手をよくあらおう！

※献立が変更になる場合もありますので、よろしくお願いします。
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。

夏の食事のポイント8カ条

夏を元気に過ごすための、食事面からの8つのポイントです



な 生ものや肉の生焼けに注意。中までしっかり火を通してから食べよう。



つ 冷たいものはほどほどに食べよう。とりすぎはおなかをこわします。



や おやつばかり食べないでね。時間と量を決めてから食べましょう。



す 酢の物や梅干しは気分をさっぱりさせ、体をリフレッシュしてくれます。



み 栄養のはたらきの緑のグループの食べ物(とくに野菜)をたっぷりとりましょう。



の 飲み物は水が麦茶でこまめに水分補給。できれば牛乳も1日1回は飲みましょう。乳アレルギーのある人は豆乳や小魚で。



しょく 食事では好き嫌いをせず、よくかんで。栄養のバランスも考えて、おいしくいただきましょう。



じ 時間を決めて1日3食。規則正しい食事の時間がない生活リズムをつくりません。