



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
		しゅしょく	牛乳	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	
23	水	ごはん	あおじそつくね チンジャオロースー わかめスープ	ごはん あぶら	あおじそつくね 牛乳 ふたにく	たけのこ <b>ピーマン</b> もやし にんじん ながねぎ ほししいたけ	小学校給食なし 中：702 
24	木	こめこバーガーパン	ポロニアステーキ たまごサラダ ミニトマト(2こ) コーンポタージュ	こめこバーガーパン マヨネーズ	ポロニアステーキ 牛乳 たまご	<b>きゅうり</b> <b>ミニトマト</b> コーン にんじん パセリ <b>たまねぎ</b>	朝ごはんをしっかり食べよう 小：752 中：889
25	金	ごはん	なつやすみマカレー 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 ふたにく だいず 牛乳	<b>たまねぎ</b> <b>なす</b> <b>スッキーニ</b> にんにく にんじん かぼちゃ さやいんげん パプリカ パイン もも りんご <b>りんごゼリー</b>	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：781 中：927
28	月	ごはん じさん	チーズいりハンバーグ ポテトサラダ コンソメスープ	ごはん じゃがいも マヨネーズ さとう	チーズいりハンバーグ 牛乳	にんじん たまねぎ <b>きゅうり</b> キャベツ にんじん もやし <b>たまねぎ</b>	小：625 中：773
29	火	ごはん	さばのしょうがに きりほしだいこんのいりに あさりのみそしる	ごはん あぶら さとう	さばのしょうがに 牛乳 とりにく	きりほしだいこん にんじん こんにゃく ほししいたけ こまつな にんじん しめじ とうみょう	野菜をしっかり食べよう！ 小：668 中：759
30	水	ツナごはん	ほたていりあつやきたまご いんげんのいためもの じゃがいもとわかめのみそしる	ごはん さとう ごまあぶら	ツナ ほたていりあつやきたまご ジョア ふたにく	さやいんげん にんじん こんにゃく <b>たまねぎ</b>	ジョアはプレーン味です。 小：652 中：764
31	木	スパゲティ	ミートソーススパゲティ こなチーズ コールスロー ブルーベリーゼリー	スパゲティ あぶら さとう	ふたにく こなチーズ 牛乳	にんにく にんじん マッシュルーム トマト <b>ピーマン</b> <b>たまねぎ</b> キャベツ コーン	お皿にスパゲティを盛り付け、ミートソースをかけて、こなチーズをかけて食べましょう。 小：691 中：802
8月の平均							小：695 中：802

### 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。**



## 令和5年度学校給食レシピコンテスト

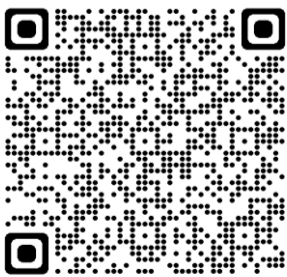


食に興味・関心を持ってもらうため、コンテストを開催するよ♪  
県産品を使ったオリジナルのレシピを送ってね♪

### チャレンジしてみませんか？

青森県では、学校・家庭・地域が一体となった食育を推進するため、青森県産の食材を使った、家庭でも調理ができ、学校給食でも提供できる料理を募集しています。青森県内の児童生徒であれば誰でも参加・応募できますので、興味のある人はぜひチャレンジしてみませんか？

※個人の参加だけでなく、グループでの参加も可能です。



昨年度の入賞レシピもこちらからご覧いただけます。夏休み、親子で作ってみるのもおすすめですよ♪



- レシピの条件**
- 1 青森県産の食材を使い、各家庭や学校給食でも提供できるレシピであること。
  - 2 次の6品の県産品から1品以上使用したレシピであること。  
「牛肉、たら、ほたて、だいこん、牛乳・乳製品、りんご」

栄養教諭等がレシピを再現して、審査委員がおいしさや創意工夫等を審査します。  
小学校・中学校・特別支援学校の各部門  
最優秀レシピ賞(1点)、優秀レシピ賞(数点)には、賞状、副賞(県産食材)を授与します。  
入賞レシピは、県教育委員会ホームページ、県学校給食会ホームページ等で紹介します。  
※応募用紙は、『青森県学校給食会ホームページ』からダウンロードすることもできます。



★ 応募やコンテストの内容に関するお問い合わせ ★  
鶴田町学校給食センター ☎：0173-22-3171 担当：栄養教諭 浜山 京子