



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		無や力になる食品	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 りんご	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	金	ごはん		おかず	ごはん		朝ごはんをしっかり食べよう
4	月	ごはん じさん		おかず	ごはん	りんご	
5	火	ごはん		おかず	ごはん	りんご	
6	水	ごはん		おかず	ごはん	りんご	
7	木	ゆでうどん		おかず	ゆでうどん	りんご	ジョアはマスカット味です。
8	金	ごはん		おかず	ごはん	りんご	
11	月	ごはん じさん		おかず	ごはん	りんご	【郷土料理を食べてみよう】 青森県の真冬のさむさから、すこしでも体をあたためようとうまれの郷土料理が「しょうがみそおでん」です。
12	火	ごはん		おかず	ごはん	りんご	【郷土料理を食べてみよう】 津軽地域の代表は野菜などを細かくきざんで煮こんだ「けの汁」です。
13	水	どんぶりごはん		おかず	ごはん	りんご	どんぶりごはんの上にちゅうかどんの具をのせて食べましょう。
14	木	こめこパン		おかず	こめこパン	りんご	カルツォーネはイタリアの名物で、ピザ生地を三日月型に折りたたんで作るつつみ焼きピザです。
15	金	ごはん		おかず	ごはん	りんご	
18	月	ごはん じさん		おかず	ごはん	りんご	【郷土料理を食べてみよう】 南部地域からは「せんべい汁」が登場です。とりだしの味がよくしみこんだせんべいをめしあがれ。
19	火	ごはん		おかず	ごはん	りんご	【郷土料理を食べてみよう】 下北地域の「にあえっこ」を作ります。大根がとれる秋から冬にかけて作られることの多い家庭料理です。
20	水	ごはん		おかず	ごはん	りんご	
21	木	ゆでちゅうか		おかず	ゆでちゅうか	りんご	今年の「とうじ」は22日です。とうじにかぼちゃを食べるとかぜよぼうになります。今日はかぼちゃサラダにしてみました。
22	金	コーンピラフ		おかず	ごはん	りんご	クリスマスメニューです。クリスマスツリーの形をしたハンバーグや、いちごプリンがつきます。
12月の平均							小：660 中：783

## 12月22日は冬至

とうじにかぼちゃを食べると、かぜをひかない



むかしの人は、ある日に関係のある食べものを食べる、という風習をたくさんつくりました。それは、ちょうどそのころに不足しがちなえいようをおぎなうための知恵です。かぼちゃのような色のこい野菜は、冬になると少なくなってきます。それで、とうじにかぼちゃを食べようというわけです。12月の給食では、かぼちゃサラダがです。



### 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。

22日は、一足早い「クリスマスこんだて」です。コーンピラフ・もみのきハンバーグ・いちごプリンのクリスマスデザートがつきます。おたのしみに♪

いよいよ冬休みです。たのしいクリスマスやお正月。食べすぎや生活リズムをくずさないように気をつけてくださいね。

