



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	
		おかず	おかし	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		ミートボールカレー	ごはん じゃがいも あぶら ルウ	牛乳 ミートボール 牛乳	にんにく にんじん たまねぎ みかん パイン もも	朝ごはんをしっかり食べよう 小: 813 中: 976
4	月	ごはん じさん		とんかつ キャベツのしおこんぶあえ とうふとわかめのみそしる	ごはん あぶら ごまあぶら ふ	とんかつ 牛乳 しおこんぶ わかめ	りんご にんじん ながねぎ	小: 627 中: 754
5	火	ごはん		ほうれんそういりギョーザ (2こ) メンマいため こまつなのみそしる	ごはん さとう ごまあぶら	ほうれんそういりギョーザ 牛乳 ぶたにく あぶらあげ	りんご メンマ にんじん こんにゃく こまつな ほししいたけ	小: 626 中: 718
6	水	ごはん		プレーンオムレツ にくじゃが あさりのみそしる	ごはん じゃがいも さとう あぶら	プレーンオムレツ 牛乳 ぶたにく あさり あぶらあげ	りんご たまねぎ にんじん こんにゃく さやいんげん しょうが こまつな にんじん とうもろこし しめじ	小: 641 中: 742
7	木	ゆでうどん	ジョア	わかめうどん とうふのいそべあげ (2こ) ほうれんそうとたまごのごまあえ	ゆでうどん とうふのいそべあげ	ぶたにく なたと わかめ とうふのいそべあげ ジョア まめ	にんじん しめじ ほししいたけ りんご	ジョアはマスカット味です。 小: 484 中: 563
8	金	ごはん		てりやきチキン だいこんのそぼろに まめもやしのみそしる	ごはん さとう てんぷん あぶら	てりやきチキン 牛乳 とりにく	りんご グリーンピース しょうが まめもやし にんじん えのきたけ	小: 615 中: 707
11	月	ごはん じさん		ハンバーグ もやしのごまあえ しょうがみそおでん	ごはん ごま さとう	ハンバーグ 牛乳 ちくわ うすらたまご さつまあげボール こんぶ	りんご もやし ほうれんそう にんじん こんにゃく しょうが	【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。 小: 672 中: 805
12	火	ごはん		あおもりさめのにつけ きりほしだいこんのいりに けのしる	ごはん あぶら さとう	あおもりさめのにつけ 牛乳 とりにく	りんご きりほしだいこん にんじん こんにゃく ほししいたけ だいこん こんにゃく ぜんまい わらび ぶき にんじん ごぼう ほししいたけ	【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。 小: 581 中: 676
13	水	どんぶりごはん		ちゅうかどん はるさめサラダ わかめスープ	ごはん どんぶり あぶら	ぶたにく あさり かまぼこ うすらたまご わかめ 牛乳 わかめ	りんご しょうが はくさい にんじん たまねぎ きくらげ きくらげ にんじん しょうが もやし にんじん ほししいたけ	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。 小: 610 中: 717
14	木	こめこパン		カルツォーネ たまごサラダ クリームシチュー	こめこパン あぶら マヨネーズ	カルツォーネ 牛乳 たまご とりにく 牛乳	りんご ブロッコリー にんじん たまねぎ しめじ パセリ	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。 小: 762 中: 953
15	金	ごはん		キーマカレー コールスロー	ごはん あぶら ルウ	牛乳 ぶたにく だいず 牛乳	りんご にんじん たまねぎ キャベツ コーン	小: 818 中: 978
18	月	ごはん じさん		なんこついつつくね なめだけあえ せんべいじる	ごはん せんべい	なんこついつつくね 牛乳 とりにく	りんご 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 ほししいたけ	【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。 小: 659 中: 838
19	火	ごはん		チキンみそカツ にあえっこ じゃがいもとたまねぎのみそしる	ごはん あぶら じゃがいも	チキンみそカツ 牛乳 とりにく わかめ あぶらあげ	りんご にんじん ごぼう わらび たまねぎ	【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。 小: 674 中: 769
20	水	ごはん		さばのみそに ほうれんそうのいそかあえ だいこんのみそしる	ごはん ごまあぶら	さばのみそに 牛乳 やきのり あぶらあげ	りんご ほうれんそう もやし にんじん えのきたけ だいこん	小: 650 中: 796
21	木	ゆでちゅうか		しおラーメン ごぼうギョーザ (2こ) かぼちゃサラダ	ゆでちゅうか ごぼう	ぶたにく なたと ごぼうギョーザ 牛乳	ながねぎ はくさい もやし にんじん きくらげ メンマ にんにく	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。 小: 608 中: 689
22	金	コーンピラフ		もみのきハンバーグ ほうれんそうとベーコンのソテー ミネストローネ クリスマスカップデザート	ごはん さとう あぶら バター じゃがいも さとう クリスマスカップデザート	もみのきハンバーグ 牛乳 ベーコン ウインナー	りんご コーン グリーンピース あかピーマン たまねぎ にんにく ほうれんそう エリンギ たまねぎ キャベツ にんじん しめじ トマト にんにく パセリ	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。 小: 720 中: 851
							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！



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。



※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♪