



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	木	ゆでうどん			かきあげうどん やさいかきあげ ほうれんそうとまめのごまあえ	ゆでうどん ごま ごまあぶら	とりにく なたと あぶらあげ やさいかきあげ 牛乳 まめ ほうれんそう コーン にんじん	りんご やさいかきあげをうどんにのせて食べましょう。 小：606 中：707
2	金	ごはん			いわしのみそに まめもやしいため あさりのすましじる ふくまめ	ごはん さとう あぶら	いわしのみそに 牛乳 さつまあげ あさり とうふ かまぼこ だいす	りんご 2月3日は節分です。節分にちなんだいわしのみそにと大豆がきます。他にも給食の中におながけられているようです。さがしてみましょ！ 小：647 中：742
5	月	ごはん じさん			なんこつりつつくね なめだけあえ とんじる	ごはん あぶら	なんこつりつつくね 牛乳 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 ながねぎ こんにやく ほししいたけ しょうが	りんご 小：619 中：790
6	火	ごはん			チキンみそカツ メンマいため だいこんのみそしる	ごはん さとう ごまあぶら	チキンみそカツ 牛乳 ぶたにく めんま にんじん こんにやく あぶらあげ	りんご 1日のスタートは朝ごはんから！ 小：655 中：746
7	水	わかめごはん			にしんのでりに きりぼしだいこんのいりに なめこじる	ごはん あぶら さとう	にしんのでりに わかめ 牛乳 とりにく なめこ だいこん ながねぎ	りんご 小：623 中：752
8	木	こめこパン			にくだんごのケチャップに（2こ） マカロニサラダ クラムチャウダー	こめこパン マカロニ マヨネーズ さとう じゃがいも ルウ パター	にくだんごのケチャップに 牛乳 たまねぎ にんじん きゅうり たまねぎ にんじん しめじ コーン パセリ	りんご 「1日1個のりんごは、医者いらず」 apple 小：704 中：880
9	金	ごはん			ポークカレー フルーツあんぱん	ごはん じゃがいも あぶら ルウ あんぱんどうふ	牛乳 ぶたにく 牛乳 にんにく にんじん たまねぎ みかん パイン もも	りんご 小：748 中：923
13	火	ごはん			イカツ もやしのちゅうがあえ はるさめとにくだんごのスープ	ごはん あぶら ごま ドレッシング はるさめ	イカツ 牛乳 もやし きゅうり はくさい にんじん ほししいたけ ながねぎ	りんご 小：669 中：805
14	水	ごはん		ジョア	ハートのハンバーグ ほうれんそうとコーンのソテー ポトフ	ごはん バター じゃがいも	ハートのハンバーグ ジョア ウイナー	りんご ジョアはブルーベリー味です。パレンタインにちなんだ、ハート型のハンバーグがきます。 小：602 中：722
15	木	ゆでちゅうか			にぼしラーメン しゅうまい（2こ） ナムル	ゆでちゅうか しゅうまい 牛乳	はくさい にんじん もやし メンマ ながねぎ ほうれんそう まめもやし にんじん ぜんまい きくらげ	りんご 小：630 中：705
16	金	どんぶりごはん			ぶたどん ひじきとれんこんのサラダ こまつなのみそしる	ごはん あぶら さとう ごま あぶらあげ	ぶたにく 牛乳 ひじき だいす こまつな ほししいたけ	りんご どんぶりごはんの上にぶたどんの具をのせて食べましょう。 小：658 中：776
19	月	ごはん じさん			ごぼういりつくねハンバーグ いんげんのいためもの たべておうえん！ほたてじる	ごはん さとう ごまあぶら ほたて	ごぼういりつくねハンバーグ 牛乳 さやいんげん にんじん こんにやく ごぼう にんじん はくさい ながねぎ しょうが	りんご 青森県産のおいしいほたてをたっぷり使ったほたて汁です。たくさん食べて、青森県の水産業を応援しましょう！ 食べようえん！ 小：686 中：843
20	火	ごはん			あおもりさめのにつけ だいこんのそぼろに とうふとわかめのみそしる	ごはん さとう でんぷん あぶら わかめ あぶらあげ	あおもりさめのにつけ 牛乳 とりにく だいこん えだまめ しょうが にんじん ながねぎ	りんご 小：583 中：678
21	水	ごはん			てりやきチキン キャベツとブロッコリーのごまサラダ きのこスープ	ごはん ごま マヨネーズ あぶら	てりやきチキン 牛乳 キャベツ ブロッコリー ベーコン だいこん たまねぎ にんじん えのきたけ しめじ ほししいたけ	りんご 小：620 中：713
22	木	しょくパン			ポロニアステーキ たまごサラダ ミネストローネ	しょくパン マヨネーズ じゃがいも さとう	ポロニアステーキ 牛乳 たまご ベーコン 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	りんご 食パンにポロニアステーキやたまごサラダをはさんで食べてもおいしいですよ。 小：617 中：764
26	月	ごはん じさん			ほたていりあつやきたまご にくじゃが はくさいのみそしる	ごはん じゃがいも さとう あぶら あつあげ	ほたていりあつやきたまご 牛乳 ぶたにく たまねぎ にんじん こんにやく さやいんげん しょうが はくさい にんじん ほししいたけ	りんご 小：653 中：803
27	火	ごはん			ハンバーグ キャベツとひきにくのカレーソテー じゃがいもとたまねぎのみそしる	ごはん カレーこ あぶら じゃがいも	ハンバーグ 牛乳 ぶたにく キャベツ にんじん ピーマン エリンギ たまねぎ	りんご 小：629 中：725
28	水	どんぶりごはん			さんしょくそぼろどん（にくそぼろ） （いりたまご） （ほうれんそうのごまあえ） あおさのみそしる	ごはん ごま ごまあぶら あおさのみそしる	ぶたにく だいす たまご 牛乳 ほうれんそう あおさのみそしる あぶらあげ	りんご どんぶりごはんの上に、にくそぼろ、いりたまご、ほうれん草のごまあえをのせて食べます。 小：677 中：834
29	木	ゆでうどん			しおちゃんうどん とうふのいそべあげ（2こ） はるさめサラダ	ゆでうどん とうふのいそべあげ はるさめ ごま ごまあぶら	にくだんご あぶらあげ とうふのいそべあげ 牛乳 わかめ きゅうり きくらげ にんじん しょうが	りんご 小：589 中：663
2月の平均								小：642 中：766

りんごの提供、ありがとうございました！

今年も皆様から、たくさんのりんごを寄贈していただき、まことにありがとうございました。おかげさまで、11月からおいしくいただいております。今後の提供については、現在の在庫状況から2月中旬までを予定しております。りんごがなくなり次第終了とさせていただきます。あらためて、地域の方々に感謝していただきます。

※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。

しょくじのまえには、手をよくあらおう！

