

# 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、しぼう	主にたんぱく質、カルシウム	主にビタミン類		
1	金	ちらしずし		あつやきたまご なのはなのごまあえ あさりのすましじる ひなまつりゼリー	<b>ごはん</b> ごま	あぶらあげ あつやきたまご 牛乳 あさり とうふ かまぼこ	にんじん たけのこ れんこん かんぴょう ほししいたけ なのはな もやし にんじん こまつな ほししいたけ	3月1日は、ひなまつりメニューです。 ひなまつりにちなんで、ももゼリーがつきます。  小：614 中：711
4	月	ごはん じさん		とんかつ ひじきとれんこんのサラダ はくさいとたこボールのみそしる	<b>ごはん</b> あぶら さとう ごま	とんかつ 牛乳 ひじき だいず たこボール <b>おからみそ</b>	れんこん にんじん きゅうり はくさい ごぼう にんじん ながねぎ ほししいたけ	中学校3年生のみなさん、とんかつを食べ、 受験に勝つ！ようかんばってください。 小：666 中：793
5	火	どんぶりごはん		ピビンパどん ナムル わかめスープ	<b>ごはん</b> ごま ごまあぶら	ぶたにく 牛乳 わかめ なた	はくさいキムチ ほうれんそう にんじん まめもやし にんじん ぜんまい きくらげ もやし にんじん ながねぎ ほししいたけ	どんぶりごはんの上に、いためた具とナムル をいっしょにのせて食べましょう。 小：549 中：646
6	水	ごはん		キーマカレー キャベツときゅうりのごまサラダ	<b>ごはん</b> あぶら カレールウ ごま マヨネーズ	牛乳 ぶたにく だいず 牛乳	にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり	小：777 中：912
7	木	ゆでちゅうか		みそラーメン ぎょうざ(2こ) はるさめサラダ (中学校のみ) おいおいクレープ	<b>ちゅうかめん</b> はるさめ ごま ごまあぶら おいおいクレープ	ぶたにく なた みそ ぎょうざ 牛乳 わかめ	もやし メンマ キャベツ にんじん たまねぎ ほししいたけ コーン にんにく しょうが きくらげ にんじん しょうが きゅうり	小・中学校の卒業式前日の給食に、 お祝いのクレープがつきます。  小：648 中：824
8	金	ごはん		こもちししゃもフリッター(2こ) にんじんしりしり キャベツのみそしる	<b>ごはん</b> ごま ごまあぶら	こもちししゃもフリッター 牛乳 ツナ たまご あつあげ <b>おからみそ</b>	にんじん ピーマン たまねぎ キャベツ にんじん ほししいたけ	中学校給食なし にんじんしりしりはおきなわの郷土料理です。 小：649
11	月	ごはん じさん		ミートオムレツ きりぼしだいこんのいりに じゃがいもとわかめのみそしる	<b>ごはん</b> あぶら さとう じゃがいも	ミートオムレツ 牛乳 とりにく わかめ あぶらあげ <b>おからみそ</b>	きりぼしだいこん にんじん こんにゃく ほししいたけ たまねぎ	小：597 中：724
12	火	ごはん	ジョア	なんこついつつくね チンジャオロースー コーンとたまごのちゅうかスープ	<b>ごはん</b> あぶら はるさめ でんぷん	なんこついつつくね ジョア ぶたにく たまご わかめ	たけのこ ピーマン コーン たまねぎ にんじん ほししいたけ	ジョアはブレン味です。 小：620 中：764
13	水	ごはん		はるまき マーボー豆腐 もやしのみそしる	<b>ごはん</b> あぶら ごまあぶら でんぷん	はるまき 牛乳 ぶたにく だいず とうふ あぶらあげ <b>おからみそ</b>	にんじん いら ながねぎ しょうが もやし にんじん ほししいたけ	今日のマーボー豆腐は、お皿にもりつけま しょう。 小：713 中：822
14	木	こめこパン		チーズインハンバーグ トマトペネサラダ コーンポタージュ	<b>こめこパン</b> ペンネマカロニ さとう じゃがいも ルウ バター	チーズインハンバーグ 牛乳 とりにく 牛乳	トマト たまねぎ にんじん フロッコリー コーン たまねぎ にんじん パセリ	小：695 中：841 
15	金	ごはん		チキンカレー フルーツヨーグルトあえ	<b>ごはん</b> じゃがいも カレールウ あぶら カクテルゼリー	牛乳 とりにく 牛乳 ヨーグルト	にんにく にんじん たまねぎ もも みかん パイン	小：732 中：867
18	月	ごはん じさん		ごぼういりつくねハンバーグ なめだけあえ とんじる (小学校のみ) おいおいクレープ	<b>ごはん</b> あぶら おいおいクレープ	ごぼういりつくねハンバーグ 牛乳 ぶたにく こうや豆腐 <b>おからみそ</b>	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 こんにゃく ほししいたけ しょうが	小：707 中：760
19	火	ごはん		さばのみそに ちくぜんに こまつなのみそしる	<b>ごはん</b> さとう あぶら	さばのみそに 牛乳 とりにく ちくわ あぶらあげ <b>豆腐 おからみそ</b>	にんじん ごぼう たけのこ こんにゃく しいたけ さやいんげん こまつな ほししいたけ	小学校給食なし 毎日しかり 朝ごはん 中：836
21	木	ゆでうどん		カレーうどん とうふしゅうまい(2こ) もやしのいそべあえ	<b>うどん</b> カレールウ とうふしゅうまい 牛乳	とりにく なた あぶらあげ とうふしゅうまい 牛乳 のりつくだに	たまねぎ にんじん ながねぎ もやし	小：743 中：852
22	金	どんぶりごはん		スタミナどん たくあんのごまあえ あおさのみそしる	<b>ごはん</b> あぶら ごま ごまあぶら	ぶたにく 牛乳 あおさのり あぶらあげ <b>豆腐 おからみそ</b>	にんじん もやし メンマ いら にんにく しょうが たくあん きゅうり ながねぎ	どんぶりごはんの上に、スタミナ丼の具をの せて食べましょう。 小：646 中：764
25	月	ごはん じさん		あおもりさめにつけ にくじゃが だいこんのみそしる	<b>ごはん</b> じゃがいも さとう あぶら	あおもりさめにつけ 牛乳 ぶたにく あぶらあげ <b>おからみそ</b>	にんじん たまねぎ こんにゃく さやいんげん しょうが だいこん にんじん えのきたけ だいこんば	小：637 中：772
3月の平均							小：666 中：793	

※献立が変更になる場合がありますので、よろしくお願ひします。

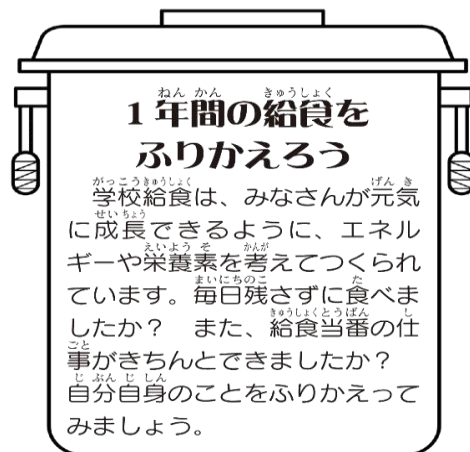
こんだてのおしらせは、鶴田町ホームページにのせています。

※白抜き部分は鶴田町産です。



## 卒業おめでとう

中学3年生のみなさん、小学6年生のみなさん、  
ご卒業おめでとうございます。  
中学3年生のみなさんは、学校給食を食べるのも  
7日までになってしまいました。  
最後の学校給食を楽しい思い出にしてください。



## 1年間の給食を ふりかえろう

学校給食は、みなさんが元気に成長できるように、エネルギーや栄養素を考えてつくられています。毎日残さずに食べましたか？ また、給食当番の仕事がきちんとできましたか？ 自分自身のことをふりかえってみましょう。

しゅくじのまえには、  
手をよくあらおう！

