



令和6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
	しゅしよく	牛乳	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	
8 月	ごはん じさん	たこナゲット (2こ) ひきにくとキャベツのカレーソテー かきたまスープ	ごはん あぶら でんぷん	たこナゲット 牛乳 ぶたにく たまご わかめ	たまねぎ にんじん ほししいたけ	小学校給食なし 親入学 中: 730
9 火	ごはん	ねぎたまやき にくじゃが なめこじる	ごはん じゃがいも さとう あぶら	ねぎたまやき 牛乳 ぶたにく	たまねぎ にんじん こんにゃく さやいんげん しょうが なめこ だいこん ながねぎ	小: 630 中: 732
10 水	ごはん	あおもりさめのにつけ メンマイだめ せんべいじる	ごはん さとう ごまあぶら せんべい	あおもりさめのにつけ 牛乳 ぶたにく とりにく	メンマ にんじん こんにゃく はくさい にんじん ごぼう ほししいたけ ながねぎ	1日のスタートは 朝ごはんから! 小: 647 中: 749 ジョアは、ストロベリー味です。
11 木	ゆでちゅうか	わかめラーメン ぼうぎょうざ ナムル	ちゅうかめん あぶら	ぶたにく なんと わかめ ぼうぎょうざ ジョア	にんじん メンマ コーン もやし ながねぎ しょうが ほうれんそう まめもやし にんじん ぜんまい きくらげ	小: 544 中: 627
12 金	ごはん	キーマカレー キャベツとなのはなのごまサラダ	ごはん あぶら ルウ ごま マヨネーズ	牛乳 ぶたにく だいす 牛乳	にんじん たまねぎ キャベツ なのはな	小: 782 中: 917
15 月	ごはん じさん	とうふハンバーグ なめたけあえ だいこんのみそじる さくらゼリー	ごはん あぶら さくらゼリー	とうふハンバーグ 牛乳 あぶらあげ	ほうれんそう にんじん なめたけ だいこん にんじん えのきたけ だいこんば	入学・進級をお祝いで、さくらゼリーがつきます。 小: 622 中: 759
16 火	ごはん	さばのみそに きりほしだいこんのいりに とうふとわかめのみそじる	ごはん あぶら さとう	さばのみそに 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 にんじん ながねぎ	小: 637 中: 774
17 水	こめこパン	にくだんこのケチャップに (2こ) コールスロー クラムチャウダー	こめこパン ドレッシング マヨネーズ さとう じゃがいも ルウ バター	にくだんこのケチャップに 牛乳 あさり 牛乳	キャベツ コーン たまねぎ にんじん マッシュルーム えだまめ パセリ	小: 687 中: 859
18 木	ごはん	なんこついつつくね いんげんのいたためもの コーンとたまごのちゅうかスープ	ごはん さとう ごまあぶら はるさめ でんぷん	なんこついつつくね 牛乳 ぶたにく たまご わかめ	さやいんげん にんじん こんにゃく コーン たまねぎ にんじん ほししいたけ	小: 641 中: 778
19 金	どんぶりごはん	ぶたどん ひじきとれんこんのサラダ こまつなのみそじる	ごはん あぶら さとう ごま	ぶたにく ジョア ひじき だいす あぶらあげ	ごぼう にんじん たまねぎ こんにゃく れんこん にんじん きゅうり こまつな ほししいたけ	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。 ジョアは、プレーン味です。 小: 571 中: 685
22 月	ごはん じさん	ミートオムレツ まめもやしだめ あさりのみそじる	ごはん さとう あぶら	ミートオムレツ 牛乳 さつまあげ あさり あぶらあげ	まめもやし にんじん こんにゃく こまつな にんじん しめじ とうみょう	小: 570 中: 692
23 火	ごはん	しゅうまい (2こ) ホイコーロー わかめスープ	ごはん あぶら	しゅうまい 牛乳 ぶたにく わかめ なんと	キャベツ ピーマン にんにく しょうが もやし にんじん ながねぎ ほししいたけ	小: 639 中: 727
24 水	チキンライス	タラのこうそうやき ブロッコリーのツナあえ ポトフ	ごはん さとう じゃがいも	とりにく タラのこうそうやき 牛乳 ツナ ウィンナー	にんじん コーン たまねぎ ブロッコリー コーン たまねぎ にんじん キャベツ パセリ	野菜をしっかり食べよう! 小: 600 中: 710
25 木	ゆでうどん	さんさいなめこうどん かぼちゃクロック キャベツのしおこんぶあえ	ゆでうどん あぶら ごまあぶら	とりにく なんと あぶらあげ 牛乳 しおこんぶ	にんじん ながねぎ わらび ぜんまい ほそたけ えのきたけ きくらげ なめこ ほししいたけ キャベツ	小: 557 中: 620
26 金	ごはん	ポークカレー フルーツあんじん	ごはん じゃがいも あぶら ルウ あんじんどうぶ	牛乳 ぶたにく 牛乳	にんにく にんじん たまねぎ もも みかん パイン	小: 758 中: 898
30 火	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) あおさのみそじる	ごはん あぶら ごま ごまあぶら	ぶたにく だいす たまご 牛乳 あおさのり あぶらあげ	しょうが ほうれんそう ながねぎ	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: 650 中: 768
4月の平均						小: 636 中: 752

## ごはん持参の日



毎週、「月曜日」は、お家からごはんを持ってくる日です。忘れないようにしましょう。ごはんは、おかずなしの「白いごはん」でおねがいします。おにぎりにする場合でも、「白いごはん」「具なし」でおねがいします。

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。



### ◆ごはん・パンの量◆

小学校1・2年、3・4年、5・6年、中学校と、4段階に設定しています。

### ◆麺の量◆

小学校1～4年、5・6年、中学校と、3段階に設定しています。

