



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	お知らせ	
		しゅしよく	牛乳	りんご	おかず	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	小、中：エネルギーkcal	
2	月	ごはん じさん			ミートオムレツ	ごはん	ミートオムレツ 牛乳	 りんご	朝ごはんをしっかり食べよう 	
					にくじゃが	じゃがいも さとう あぶら	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		
					だいこんのみそしる		あぶらあげ おからみそ	にんじん えのきだけ だいこんば だいこん		小：653 中：788
3	火	ごはん			さけしおこうじやき	ごはん	さけしおこうじやき 牛乳	りんご		小：558 中：659
					なめだけあえ			ほうれんそう にんじん なめだけ		
					じゃがいものみそしる	じゃがいも 	わかめ あぶらあげ おからみそ	たまねぎ		
4	水	しょくパン			ハムカツ	しょくパン あぶら	ハムカツ 牛乳	りんご	小：717 中：856	
					ポロネーゼサラダ	マカロニ あぶら さとう	だいず みそ	ブロッコリー たまねぎ にんじん にんにく		
					クラムチャウダー	じゃがいも バター ルウ	あさり 牛乳	たまねぎ にんじん しめじ コーン パセリ		
5	木	どんぶりごはん	ジョア		ぶたどん	ごはん あぶら	ぶたにく ジョア 	りんご	ジョアはブルーベリー味です。	
					キャベツのしおこんぶあえ	ごまあぶら	しおこんぶ	キャベツ		
					こまつなのみそしる		あぶらあげ とうふ おからみそ	こまつな ほししいたけ		小：596 中：709
6	金	ごはん			チキンカレー	ごはん	牛乳		小：741 中：878	
					じゃがいも あぶら ルウ	とりにく 牛乳	にんにく にんじん たまねぎ			
					フルーツマンゴーあんにな	あんになどうふ マンゴープリン	みかん パイン もも			
9	月	ごはん じさん			なんこついりつくね	ごはん	なんこついりつくね 牛乳	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た郷土料理が「しょうがみそおでん」です。 	
					まめもやしいため	さとう あぶら	さつまあげ	まめもやし にんじん こんにゃく		
					しょうがみそおでん	さとう	ちくわ がんもどき さつまあげボール こんぶ おからみそ	にんじん こんにゃく しょうが だいこん		小：695 中：881
10	火	ごはん			てりやきチキン	ごはん	てりやきチキン 牛乳	りんご	小：624 中：717	
					キャベツとブロッコリーのごまサラダ	ごま マヨネーズ		ブロッコリー キャベツ		
					あおさのみそしる		あおさのり あぶらあげ とうふ おからみそ	ながねぎ		
11	水	ごはん			いわしのみそに	ごはん	いわしのみそに 牛乳	りんご	小：657 中：750	
					きりぼしだいこんのいりに	あぶら さとう	とりにく 	きりぼしだいこん にんじん こんにゃく ほししいたけ		
					はくさいのみそしる		あつあげ  おからみそ	はくさい にんじん ながねぎ		
12	木	ゆでうどん	ジョア		あんかけうどん	ゆでうどん でんぶん	とりにく あぶらあげ なんと とうふ	はくさい にんじん こまつな ほししいたけ ながねぎ	ジョアはブレン味です。	
					ぎゅうにくコロッケ	あぶら	ぎゅうにくコロッケ ジョア	 りんご		
					ほうれんそうとまめのごまあえ	さとう ごま ごまあぶら	まめ	ほうれんそう コーン にんじん		小：550 中：647
13	金	ごはん			しゅうまい（2こ）	ごはん	しゅうまい 牛乳	りんご	小：674 中：765	
					ホイコーロー	あぶら	ぶたにく	ピーマン にんにく しょうが キャベツ		
					わかめスープ		わかめ なんと	もやし にんじん ほししいたけ ながねぎ		
16	月	ごはん じさん			たまごロール	ごはん	たまごロール 牛乳 	りんご	小：587 中：716 	
					いんげんのいためもの	さとう ごまあぶら	ぶたにく	さやいんげん にんじん こんにゃく		
					つくねじる		にくだんご おからみそ	にんじん ごぼう しょうが ながねぎ だいこん		
17	火	どんぶりごはん			マーボーカレーどん	ごはん でんぶん ごまあぶら カレーこ	だいず ぶたにく とうふ	にんじん しょうが にんにく ながねぎ	小：715 中：827	
					ぼうぎょうざ		ぼうぎょうざ 牛乳	りんご		
					ナムル	さとう ごまあぶら ごま		ほうれんそう だいずもやし にんじん のざわな ぜんまい きくらげ		
18	水	こめこパン			つくねハンバーグ	こめこパン	つくねハンバーグ 牛乳	りんご	小：590 中：744	
					たまごサラダ	マヨネーズ あぶら さとう	たまご	ブロッコリー		
					こまつなのコンソメスープ	じゃがいも	ベーコン	こまつな もやし にんじん		
19	木	ごはん			あおもりさめのにつけ	ごはん	あおもりさめににつけ 牛乳	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。 	
					だいこんのそぼろに	さとう でんぶん あぶら	とりにく 	だいこんば しょうが だいこん		
					せんべいじる	せんべい	とりにく とうふ	はくさい にんじん ごぼう ほししいたけ ながねぎ		小：676 中：781
20	金	ごはん	ジョア		かぼちゃのキーマカレー	ごはん	ジョア	りんご	今年の「とうじ」は21日です。とうじにかぼちゃを食べるとかぜよほうになります。今日はかぼちゃのキーマカレーにしてみました。ジョアはマスカット味です。 	
						あぶら ルウ	ぶたにく だいず 牛乳	かぼちゃ にんじん たまねぎ		
					ゆずふうみサラダ	ドレッシング	とりにく	ブロッコリー キャベツ		小：704 中：844
23	月	ごはん じさん			フィレオチキン	ごはん あぶら	フィレオチキン 牛乳	クリスマスメニューです。フィレオチキンや、クリスマスデザートがつきます。 		
					ほうれんそうとコーンのソテー	バター 			ほうれんそう コーン エリンギ	
					ミネストローネ	じゃがいも さとう	ベーコン だいず		たまねぎ にんじん しめじ トマト キャベツ	
					クリスマスデザート	クリスマスデザート（いちごプリン）				小：683 中：835
12月の平均								小：651 中：775		

12月21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、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、かぼちゃのキーマカレーが登場します。



しょくじのまえには、手をよくあらおう！



23日は、一足早い「クリスマスこんだて」です。フィレオチキン・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。



※献立が変更になる場合もありますので、よろしく願います。

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。