



令和7年

こんだてのおしらせ



鶴田町学校給食センター

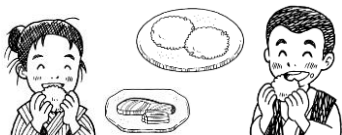
日	曜	こんだて				無や力になる食品	血や肉になる食品	体の調子を整える食品	お知らせ
		しゅしょく	牛乳	りんご	おかず	主に炭水化物、しぼろ	主にたんぱく質、カルシウム	主にビタミン類	小、中：エネルギーkcal
14	火				ひらつくね	ごはん	ひらつくね 牛乳	りんご	小学校給食なし
					にくじゃが	じゃがいも さとう あぶら	ぶたにく	たまねぎ にんじん こんにゃく さやいんげん しょうが	
					あさりのみそしる		あさり あぶらあげ	あからみそ こまつな にんじん しめじ とうみょう	
15	水				さばのみそに	ごはん	さばのみそに 牛乳	りんご	15日は小正月です。津軽地方にはこの小正月にけのしるを食べる習慣がありました。作り置きができるけのしるは、正月のいそがしさから解放されるための生活の知恵だったのでです。 小：727 中：888
					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	
					けのしる		こうやどうふ	だいず あからみそ だいこん にんじん ふき わらび ぜんまい ごぼう ほししいたけ	
16	木				さんしょくそぼろどん（にくそぼろ）	ごはん	ぶたにく だいず ジョア	しょうが	どんぶりはごはんの上に、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。ジョアはブレン味です。 小：686 中：827
					（いりたまご）		たまご		
					（ほうれん草のごまあえ）	ごま ごまあぶら		ほうれん草	
					じゃがいもとわかめのみそしる	じゃがいも	わかめ あぶらあげ	あからみそ たまねぎ	
17	金				チキンカレー	ごはん むぎ	牛乳		今日の麦ごはんは、大麦を混ぜてたいています。大麦には、日本人が不足しがちな食物せんいが白米の約17倍もふくまれています。 小：766 中：902
						じゃがいも あぶら ルウ	とりにく 牛乳	にんじん にんにく たまねぎ	
					フルーツヨーグルトあえ	カクテルゼリー	ヨーグルト	みかん パイン もも	
20	月				あおもりさめのにつけ	ごはん	あおもりさめのにつけ 牛乳	りんご	ねりこみは津軽地方の郷土料理です。さつまいもなどの野菜をねりこむようににこむことからこの名前がつけました。 小：609 中：745
					ねりこみ	さつまいも さとう でんぶん	さつまあげ あぶらあげ	こんにゃく ししいたけ にんじん	
					こまつなのみそしる		とうふ あからみそ	こまつな ほししいたけ	
21	火				コロッケ	ごはん あぶら	コロッケ 牛乳	りんご	小：692 中：803
					ぶたにくのケチャップいため	あぶら	ぶたにく	にんじん たまねぎ ピーマン エリンギ にんにく	
					はくさいのみそしる		あつあげ	あからみそ はくさい にんじん ほししいたけ	
22	水				あつやきたまご	ごはん	あつやきたまご 牛乳	りんご	
					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 だいこんば しょうが	
					とうふとわかめのみそしる		わかめ あぶらあげ	とうふ あからみそ にんじん むがねぎ	
23	木				カレーうどん	ゆでうどん ルウ	とりにく なんと あぶらあげ	たまねぎ にんじん むがねぎ	小：692 中：764
					とうふのいそべあげ（2こ）		とうふのいそべあげ 牛乳	りんご	
					もやしのごまあえ	ごま		もやし ほうれん草	
24	金				れんこんいりにくだんご	ごはん	れんこんいりにくだんご 牛乳	りんご	青森県から『たらじる』の登場です。津軽地方の郷土料理「じゃっばしる」を給食用にアレンジしました。にんじんのすえも、同じたらのだまごを使った郷土料理ですよ。 小：672 中：771
					にんじんのこあえ	あぶら	たらこ こうやどうふ	にんじん こんにゃく むがねぎ	
					たらじる【あおもりけん】		たら とうふ あからみそ	だいこん にんじん はくさい むがねぎ	
27	月				なんこついつつくね	ごはん	なんこついつつくね 牛乳	りんご	山形県の郷土料理『いもに』は地域によって、使う食材や味付けが変わるそうです。今回は「牛肉・さといも・しょうゆ味」の内陸地域バージョンで作ります！ 小：655 中：833
					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	
					いもに【やまがたけん】	さといも さとう	ぎゅうにく	ごぼう こんにゃく しめじ ほししいたけ むがねぎ	
28	火				ささみフライ	ごはん あぶら	ささみフライ ジョア	りんご	宮城県の『はっとじる』は、季節の野菜や山台名物の油、そして、うすーくのはした生地が入ったしる物です。給食ではワンタンを使って再現してみました。ジョアはマスカット味です。 小：553 中：672
					なめだけあえ			ほうれん草 にんじん なめだけ	
					はっとじる【みやぎけん】	あぶら、ワンタン		だいこん にんじん ほししいたけ むがねぎ	
29	水				だいずミートオムレツ	こめこパン	だいずミートオムレツ 牛乳	りんご	奈良県の『飛鳥じる』は、飛鳥時代に唐（現在の中国）から伝わった料理です。具材を牛乳とだててにこんでつくるまろやかな味わいのしる物です。給食用に豆乳でアレンジしてみました。 小：532 中：678
					トマトペンネサラダ	ペンネマカロニ あぶら さとう		トマト たまねぎ にんじん ブロッコリー	
					あすかじる【ならけん】		とりにく とうにゅう あからみそ	にんじん ごぼう はくさい ほししいたけ むがねぎ	
30	木				ぼうぎょうざ	ごはん	ぼうぎょうざ 牛乳	りんご	最後は、おきなわ県の『ウチナーみそしる』です。貝だくさんみそしるにランチョンミートとよばれるハムやたまごを入れるのが特ちょうです。 小：696 中：805
					ちゅうかもやしサラダ	ごま ドレッシング		もやし きゅうり	
					ウチナーみそしる【おきなわけん】	でんぶん	ハム あつあげ たまご あからみそ	はくさい	
31	金				てりやきチキン	ごはん	てりやきチキン 牛乳		
					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	
					きのこスープ		ベーコン	だいこん たまねぎ にんじん えのきだけ しめじ ほししいたけ	
					みかんゼリー	ゼリー		みかん	
1月の平均								小：655 中：781	



学校給食は、明治22年に山形県鶴岡市の私立忠愛小学校で、弁当を持ってこれない子どもたちのために、おにぎりややさい、魚のしおづけを出したことがはじまりとされています。

その後各地へ給食が広まっていますが、第二次世界大戦のため中断されました。戦後、昭和21年12月24日に東京、神奈川、千葉で給食が再開され、この日が学校給食記念日となりました。しかし、この日は冬休みで給食がないため、翌月の1月24日を記念日、24～30日を学校給食週間としています。

食べることは心とからだに力をわきださせる源です。ふだんなにげなく食べている給食ですが、給食を食べることについて、給食週間中に考えてみましょう。

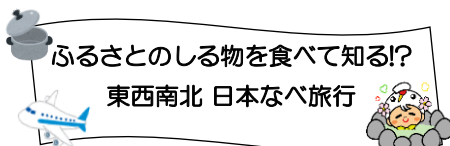


※献立が変更になる場合もありますので、よろしくお願いします。

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。

全国学校給食週間とくべつメニュー♪



鶴田の子どもたちに、全国の食文化を食べて知ってほしい！

つるりんが東西南北、日本全国をとびまわって、おすすめのしる物をさがして来てくれました！どの料理もその土地のおもしろい特ちょうがつまっていますよ。みんなのお気に入りは何県のしる物かな？

かせ、インフルエンザ
/ロウウイルスに注意！

手洗いしっかり！

