



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	おしらせ	
		しゅしよく	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		
3	月	ごはん じさん		いわしのしょうがに	ごはん	いわしのしょうがに 牛乳		今年の節分は2月2日です。節分にちなんでいわしのしょうがにと大豆がつかます。他にも給食の中におがかくれているようです。さがしてみましよう! 	
				みそごぼういため	ごまあぶら さとう ごま	ぶたにく さつまあげ みそ	ごぼろ にんじん こんにやく		
				あさりのすましじる		あさり とうふ かまぼこ	にんじん こまつな ほししいたけ		
				ふくまめ		だいず			
4	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: 650 中: 749	
				ひじきとれんこんのサラダ	さとう ごま	ひじき だいず	れんこん にんじん きゅうり		
				とんじる	あぶら	ぶたにく こうやとうふ	あからみそ はくさい にんじん ごぼろ こんにやく ほししいたけ しょうが		なごねぎ
5	水	ごはん		あつやきたまご	ごはん	あつやきたまご 牛乳	りんご	小: 616 中: 709	
				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 こんにやく ほししいたけ		
				はくさいのみそしる		あつあげ	はくさい にんじん		なごねぎ
6	木	ゆでうどん		かきあげうどん	ゆでうどん	とりにく なたと あぶらあげ	にんじん わらび ぜんまい えのきだけ きくらげ ごぼろ ほししいたけ ほそだけ	なごねぎ	やさいかきあげをうどんにのせて食べましよう。
				やさいかきあげ		牛乳	やさいかきあげ		
				ポテトサラダ	じゃがいも マヨネーズ さとう		にんじん たまねぎ ブロッコリー	りんご	
7	金	むぎごはん		ハヤシライス	ごはん むぎ	牛乳		小: 771 中: 900	
				フルーツあんぱん	あんぱんとうふ		みかん パイン もも		
10	月	ごはん じさん	ジョア	エビカツ	ごはん あぶら	エビカツ ジョア	りんご	ジョアはブレン味です。 小: 627 中: 764	
				まめもやしのためもの	さとう あぶら	さつまあげ	まめもやし にんじん こんにやく		
				はるさめとにくだんごのスープ	はるさめ	にくだんご	はくさい にんじん ほししいたけ		なごねぎ
12	水	しよくパン		あみやきハンバーグ	しよくパン	あみやきハンバーグ 牛乳	りんご	食パンにハンバーグやたまごサラダをはさんで食べてもおいしいですよ。 小: 599 中: 728	
				たまごサラダ	マヨネーズ あぶら さとう	たまご	きゅうり		
				ミネストローネ	じゃがいも さとう	ベーコン	たまねぎ にんじん しめじ トマト パセリ		キャベツ
13	木	ごはん		ごはんがすすむよ！テリトロのしょうが焼き	ごはん でんぷん あぶら	とりにく 牛乳	たまねぎ にんじん りんご にんにく しょうが	令和6年度の学校給食レシピコンテストで最優秀賞に輝いた6年1組 赤石瑠羽さんのレシピが給食に登場します! <b>祝 最優秀賞!</b> 小: 619 中: 723	
				はるさめサラダ	はるさめ ごまあぶら ごま	わかめ	きくらげ にんじん しょうが きゅうり		りんご
				だいこんのみそしる		あぶらあげ	だいこん にんじん えのきだけ だいこんば		
14	金	どんぶりごはん		マーボーどん	ごはん でんぷん ごまあぶら	ぶたにく だいず	にんじん にんにく しょうが	なごねぎ	2月14日はバレンタインデー。ハート型のチョコプリンがつかます。 小: 826 中: 938
				しゅうまい(2こ)		しゅうまい 牛乳			
				ナムル			ほうれんそう まめもやし にんじん ぜんまい きくらげ		
				チョコプリン	チョコプリン				
17	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	小: 608 中: 734	
				いんげんのためもの	さとう ごまあぶら	ぶたにく	さやいんげん にんじん こんにやく		
				じゃがいものみそしる	じゃがいも	わかめ あぶらあげ	たまねぎ		
18	火	ごはん		さばのみそに	ごはん	さばのみそに 牛乳	りんご	小: 626 中: 758	
				なめだけあえ			ほうれんそう にんじん なめだけ		
				とうふとわかめのみそしる		わかめ あぶらあげ	にんじん		なごねぎ
19	水	ごはん		なんこつりつくね	ごはん	なんこつりつくね 牛乳	りんご	小: 634 中: 773	
				スタミナやさいのため	あぶら	ぶたにく	たまねぎ にんじん ピーマン		キャベツ
				なめこじる			なめこ だいこん		なごねぎ
20	木	ゆでちゅうか	ジョア	わかめラーメン	ゆでちゅうか あぶら	ぶたにく なたと わかめ	にんじん メンマ コーン もやし しょうが	なごねぎ	ジョアはブルーベリー味です。 小: 625 中: 713
				だいずミートはるまき	あぶら	だいずミートはるまき ジョア			
				ほうれんそうとまめのごまあえ	ごま ごまあぶら	まめ	ほうれんそう コーン にんじん	りんご	
21	金	むぎごはん		キーマカレー	ごはん むぎ	牛乳	りんご	小: 832 中: 960	
				キャベツとブロッコリーのごまサラダ	あぶら ルウ	ぶたにく だいず 牛乳	にんじん たまねぎ		キャベツ
25	火	ごはん		あおもりさめにつけ	ごはん	あおもりさめにつけ 牛乳	りんご	小: 676 中: 782	
				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 こんにやく さやいんげん しょうが		
				あおさのみそしる		あおさのり あぶらあげ	なごねぎ		
26	水	こめこパン		たれつきにくだんご(2こ)	こめこパン	たれつきにくだんご 牛乳	りんご	1日のスタートは朝ごはんから! 小: 581 中: 735	
				スパゲティサラダ	スパゲティ マヨネーズ さとう		にんじん ブロッコリー		
				ポトフ	じゃがいも	ウインナー	たまねぎ にんじん パセリ		キャベツ
27	木	ごはん		ほうぎょうざ	ごはん	ほうぎょうざ 牛乳	りんご	小: 563 中: 645	
				メンマいため	さとう ごまあぶら	ぶたにく	メンマ にんじん こんにやく		
				わかめスープ		わかめ なたと	もやし にんじん ほししいたけ		なごねぎ
28	金	どんぶりごはん		ぶたどん	ごはん あぶら	ぶたにく 牛乳	ごぼろ にんじん たまねぎ こんにやく	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よう。 小: 640 中: 753
				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	こまつな ほししいたけ		

2月の平均 小: 650 中: 768

**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、地域の方々に感謝させていただきます。

**祝 給食レシピコンテスト 最優秀賞!**

鶴田小学校 6年1組 赤石瑠羽 さん

**ご飯がすすむよ!**  
テリトロ鶏の生姜焼き

2月13日(木)の給食に登場します!

※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。**

**しよくじのまえには 手をよくあらおう!**