

こんだてのおしらせ

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	
3	月	ごはん じさん	あつやきたまご きんぴらごぼろ もやしのみそしる	ごはん ごま ごまあぶら	あつやきたまご 牛乳 ぶたにく	ごぼろ にんじん こんにゃく さやいんげん もやし にんじん えのきだけ	小、中：エネルギーkcal 小：582 中：707
4	火	ちらしずし	とりにくのしょうがに なのはなごまあえ あさりのすましじる ひなまつりゼリー	ごはん さとう ごま	とりにくのしょうがに 牛乳 あさり とうふ かまぼこ	にんじん だけのこ 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3日のひなまつりにちなんでひなまつり献立です。ひな人形と一緒にかざるひしもちの色合いをイメージしたひなまつりゼリーがつきます。 小：565 中：640
5	水	ごはん	サケのさいきょうやき ひじきとれんこんのサラダ たこボールとはくさいのみそしる	ごはん さとう ごま	サケのさいきょうやき ひじき だいず	やさしいジュース（アップル&キャロット） れんこん にんじん きゅうり はくさい ごぼろ にんじん ほししいたけ	今日は中学3年生のみなさんへの入試応援献立です。逆流をのぼり続けるサケの西京焼きを食べれば、みなさんも「最強」ですよ！ 小：512 中：623
6	木	ゆでちゅうか	みそラーメン にくしゅうまい（2こ） はるさめサラダ	ゆでちゅうか はるさめ ごまあぶら ごま	ぶたにく なたと みそ にくしゅうまい 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 にんにく きくらげ にんじん しょうが きゅうり	小：696 中：756
7	金	むぎごはん	ポークカレー キャベツとブロッコリーのごまサラダ はちみつレモンゼリー	ごはん むぎ じゃがいも あぶら ルウ	ぶたにく 牛乳	にんにく にんじん たまねぎ キャベツ ブロッコリー	小：776 中：911
10	月	ごはん じさん	さばのみそに なめだけあえ じゃがいもとわかめのみそしる （中学校のみ）おいわいクレープ	ごはん じゃがいも	さばのみそに 牛乳 わかめ あぶらあげ	ほうれんそう にんじん なめだけ たまねぎ	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：655 中：931
11	火	ごはん	なんこついつつくね いんげんのいたためもの かきたまのみそしる	ごはん さとう ごまあぶら でんぶん	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 たまねぎ にんじん ほししいたけ	中学校給食なし 小：651
12	水	こめこパン	わかどりたつたあげ たまごサラダ クラムチャウダー	こめこパン あぶら マヨネーズ あぶら さとう	わかどりたつたあげ 牛乳 たまご	ブロッコリー たまねぎ にんじん しめじ コーン パセリ	小：753 中：886
13	木	ごはん	とうふのいそべあげ（2こ） きりほしだいこんのいりに しおちゃんこ	ごはん あぶら さとう	とうふのいそべあげ 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 はくさい こまつな しめじ	小：657 中：758
14	金	どんぶりごはん	ビビンパどん ナムル だいこんスープ	ごはん ごま ごまあぶら	ぶたにく ジョア とりにく	はくさいキムチ ほうれんそう にんじん だいずもやし にんじん ぜんまい きくらげ だいこん にんじん えのきだけ だいこんば	どんぶりごはんの上にビビンパどんの具とナムルをのせて食べましょう。ジョアはマスカット味です。 小：532 中：652
17	月	ごはん じさん	ぼうぎょうざ メンマイため まろやかとうにゅうキムチスープ	ごはん さとう ごまあぶら はるさめ ごま ごまあぶら さとう	ぼうぎょうざ 牛乳 ぶたにく とうにゅう みそ	メンマ にんじん こんにゃく にんじん チンゲンさい もやし しょうが ほししいたけ はくさいキムチ にんにく	小：651 中：788
18	火	ごはん	あおもりさめのにつけ にくじゃが はくさいのみそしる （小学校のみ）おいわいクレープ	ごはん じゃがいも さとう あぶら	あおもりさめのにつけ 牛乳 ぶたにく あつあげ	たまねぎ にんじん こんにゃく さやいんげん しょうが はくさい にんじん ほししいたけ	卒業おめでとう！ 小：712 中：725
19	水	ごはん	チーズインハンバーグ トマトベネサラダ わふうコンソメスープ	ごはん ペンネマカロニ あぶら さとう	チーズインハンバーグ 牛乳	トマト たまねぎ にんじん ブロッコリー キャベツ にんじん だいこん ごぼろ ほししいたけ	小学校給食なし 中：714
21	金	むぎごはん	キーマカレー フルーツヨーグルトあえ	ごはん むぎ あぶら ルウ	牛乳 ぶたにく だいず 牛乳	にんじん たまねぎ みかん パイン もも	小：800 中：942
24	月	ごはん じさん	てりやきチキン ひきにくとキャベツのカレーソテー こまつなコンソメスープ	ごはん あぶら じゃがいも	てりやきチキン 牛乳 ぶたにく ベーコン	キャベツ にんじん ビーマン しめじ こまつな もやし にんじん	小：604 中：730
25	火	ごはん	いわしのしょうがに だいこんのそぼろに とんじる こんぶとおまっちゃんりかけ	ごはん さとう でんぶん あぶら じゃがいも あぶら	いわしのしょうがに 牛乳 とりにく ぶたにく こうやどうふ	だいこん だいこんば しょうが はくさい にんじん ごぼろ ほししいたけ しょうが	早起き・早寝・朝ごはん 小：639 中：741
3月の平均							小：652 中：767

ご卒業おめでとうございます

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。みなさんは、これまでの学校生活でたくさんのことを学んできました。今後、自分自身で食べるものを選んだりつくったりする機会が増えてきます。食べることを大切に、元気に充実した毎日を送ってください。

中学3年生のみなさんは、学校給食を食べるのも10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。

※白抜きの部分は鶴田町産です。

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。

非常食を体験しよう

5日の「野菜ジュース」や7日の「はちみつレモンゼリー」は、さいがい時のために用意している非常食です。さいがいは野菜不足になり、体調不良を引き起こしやすくなります。給食センターでは、栄養が不足しないよう、様々な種類の非常食を用意し、もしもの時にそなえています。

しゅくじのまえには、手をよくあらおう！

