



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		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	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	
8	火			ごはん		てりやきチキン 牛乳			
				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
				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
				(中学校のみ) おめでとうデザート	おめでとうデザート				
9	水			さんしょくそぼろどん(にくそぼろ)	ごはん むぎ	ぶたにく だいす 牛乳		どんぶりごはんの上に、にくそぼろ、たまごそぼろ、ほうれん草のごまあえをのせて食べます。	
				(たまごそぼろ)		たまご 			
				(ほうれんそうのごまあえ)	ごま ごまあぶら				ほうれんそう
				あさりのみそしる		あさり あぶらあげ おからみそ			こまつな にんじん しめじ とうみょう
10	木		ジョア	わかめラーメン	ゆでちゃうか あぶら	ぶたにく なんと わかめ	ながねぎ	塩分をとりすぎないために、めんいしのしるはのみほさず、半分ほど残すようにしましょう。ジョアはブレン味です。	
				たけのこしゅうまい(2こ)		たけのこしゅうまい ジョア			
				ナムルサラダ					ほうれんそう まめもやし にんじん ぜんまい きくらげ
11	金			キーマカレー	ごはん むぎ	牛乳			
					あぶら ルウ	ぶたにく だいす 牛乳			にんじん たまねぎ
				キャベツとなのはなのごまサラダ	ごま マヨネーズ				キャベツ なのはな
14	月			ひらつくね	ごはん	ひらつくね 牛乳		1日のスタートは朝ごはんから! 	
				メンマイため	さとう ごまあぶら 	ぶたにく			メンマ にんじん こんにゃく
				わかめスープ		わかめ かまぼこ 			もやし にんじん ほししいたけ ながねぎ
				(小学校のみ) おめでとうデザート	おめでとうデザート				
15	火			さばのみそに	ごはん	さばのみそに 牛乳			
				なめだけあえ					ほうれんそう にんじん なめだけ
				だいこんのみそしる		あぶらあげ おからみそ			だいこん にんじん えのきたけ だいこんば
16	水			ハムステーキ	こめこパン	ハムステーキ 牛乳		パンはのどにつまりやすいため、手でちぎって食べるようにしましょう。	
				はなやさいサラダ	ドレッシング	ツナ			ブロッコリー カリフラワー
				クラムチャウダー	じゃがいも ルウ バター	あさり 牛乳			たまねぎ にんじん しめじ コーン パセリ
17	木			あつやきたまご	ごはん	あつやきたまご 牛乳			
				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
				なめこじる		 とうふ おからみそ			なめこ だいこん ながねぎ
18	金			チキンナゲット(2こ)	ごはん	ツナ チキンナゲット 牛乳			
				ごぼうサラダ	あぶら ごま さとう マヨネーズ				ごぼう にんじん きゅうり
				ポトフ	じゃがいも	ウインナー			たまねぎ にんじん キャベツ パセリ 
21	月			ブレンオムレツ	ごはん	ブレンオムレツ 牛乳		野菜をしっかり食べよう! 	
				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 ビーマン しめじ にんにく
				もやしのみそしる		あぶらあげ おからみそ			もやし にんじん えのきたけ
22	火			にしんのみそに	ごはん	にしんのみそに 牛乳			
				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 ほししいたけ
23	水		ジョア	チキンみそカツ	ごはん あぶら	チキンみそカツ ジョア 		ジョアはマスカット味です。	
				はるさめサラダ	はるさめ さとう ごまあぶら ごま	わかめ			きゅうり きくらげ にんじん しょうが
				ワンタンスープ	ワンタン ごまあぶら				チンゲンさい ほししいたけ にんじん メンマ きくらげ ながねぎ もやし
24	木			かきあげうどん	ゆでうどん	とりにく なんと あぶらあげ		やさいかきあげをうどんのにせて食べましょう。	
				やさいかきあげ		牛乳			やさいかきあげ
				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
25	金			ポークカレー	ごはん むぎ	牛乳 			
					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
				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 バイン もも
28	月			なんこついつつくね	ごはん	なんこついつつくね 牛乳			
				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
				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 おからみそ			たまねぎ 
30	水			あみやきハンバーグ	りんごコッペパン	あみやきハンバーグ 牛乳		パンはのどにつまりやすいため、手でちぎって食べるようにしましょう。	
				たまごサラダ	マヨネーズ あぶら	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
							4月の平均	小：642 中：758	

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。

※白抜きの部分は鶴田町産です。



◆ごはんの量◆

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。

◆パンと麺の量◆

小学校1～4年、5・6年、中学校と、3段階に設定しています。

※パンは第1・3・5水曜日、麺は第2・4木曜日です。

