



令和8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 りんご おかず	主に炭水化物、しづく	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
13 火	ごはん	とうふハンバーグ	ごはん	とうふハンバーグ 牛乳	りんご	小学校給食なし
		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 こんにゃく	
		はくさいのみそしる	あつあげ	あくらみそ	はくさい にんじん ほししいだけ	中：764
14 水	ごはん	ぼうぎょうざ	ごはん	ぼうぎょうざ 牛乳	りんご	小学校給食なし
		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	
		だいこんスープ		とりにく	だいこん にんじん えのきだけ だいこんば	中：722
15 木	ごはん	さばのみそに	ごはん	さばのみそに ジョア	りんご	15日は小正月。津軽地方には小正月にけのしるを食べる習慣があります。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す。ジョアはマスカット味です。
		にんじんのこあえ	あぶら	こうやどうふ たらこ	ながねぎ	小：535 中：662
		けのしる		こうやどうふ だいす あくらみそ	だいこん にんじん ふき わらび せんまい ごぼう ほししいだけ	
16 金	むぎごはん	ポークカレー	ごはん むぎ	牛乳		
		じゃがいも あぶら カレールウ	ぶたにく 牛乳	豚	にんにく にんじん たまねぎ	
		フルーツゼリーあえ	ゼリー		みかん パイン もも	小：792 中：926
19 月	ごはんじさん	だいすミートオムレツ	ごはん	だいすミートオムレツ 牛乳	りんご	
		にくじやが	じゃがいも あぶら さとう	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	
		こまつなのみそしる		あぶらあげ とうふ あくらみそ	こまつな ほししいだけ	小：649 中：785
20 火	ごはん	にしんのてりに	ごはん	にしんのてりに 牛乳	りんご	
		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 ほししいだけ	
		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	あくらみそ	たまねぎ	小：637 中：730
21 水	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	
		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	
		はるさめとにかくだんごのスープ	はるさめ	にくだんご	ながねぎ	小：652 中：750
22 木	ゆでうどん	あんかけうどん	ゆでうどん でんぶん	ぶたにく あぶらあげ なると とうふ	はくさい にんじん こまつな ほししいだけ ながねぎ	ジョアはブレーン味です。
		ちくわのいそべあげ (小1こ・中2こ)	あぶら	ちくわのいそべあげ ショア		
		ひじきとれんこんのサラダ	さとう ごま	ひじき だいす	れんこん にんじん カリフラワー	小：515 中：679
23 金	どんぶりむぎごはん	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	しょうが	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		小：697 中：805
		(ほうれんそうのごまあえ)	ごま ごまあぶら	ごま	ほうれんそう	世界のおいしいを食べよう！学ぼう！
		あさりのみそしる		あさり こうやどうふ あくらみそ	こまつな にんじん しめじ とうみょう	世界旅行給食
26 月	ごはんじさん	チリコンカン	ごはん あぶら	ぶたにく まめ だいす 牛乳	トマト にんにく	北アメリカの南部の国メキシコから『チリコンカン』と『ボソレ』の登場です。『ボソレ』は「ひきわりどうもろこし」という意味の具だくさんスープです。
		さつまいもサラダ	さつまいも ドレッシング さとう			
		ボソレ	メキシコ	ベーコン	たまねぎ だいこん にんじん コーン マッシュルーム レモン	小：667 中：820
27 火	ごはん	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	私たちが住む国日本からは、青森県の郷土料理『さめのにつけ』と『せんべいじる』です。さめは青森県では縄文時代から食べられていましたと言われています。
		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	小：660 中：763
		せんべいじる	せんべい	とうふ	にんじん ごぼう たまねぎ キャベツ ながねぎ	
28 水	こめこパン	カルツォーネ	こめこパン あぶら	カルツォーネ 牛乳		2月に冬季オリンピックが開かざされる国イタリアからは『カルツォーネ』『ミネストローネ』『パンナコッタ風デザート』が登場します。
		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	
		ミネストローネ	じゃがいも	ベーコン だいす	たまねぎ にんじん しめじ トマト パセリ にんにく	小：606 中：778
		パンナコッタふうデザート				
29 木	どんぶりむぎごはん	ピビンバどん	ごはん むぎ ごま ごまあぶら	ぶたにく 牛乳	りんご	『ピビンバどん』『ナムル』『わかめスープ』はふだんの給食でも人気メニュー。ナムルの料理です。ピビンバどんの具やナムルをどんぶりごはんのせて食べましょう。
		ナムル			まめもやし にんじん ぜんまい きくらげ	キムチ
		わかめスープ	韓国	わかめ なると	もやし にんじん ほししいだけ ながねぎ	小：600 中：691
30 金	ナン	タンドリーチキン (2c)	ナン	タンドリーチキン 牛乳	コーン	最後の国はインド。『ナン』を一口大にちぎって『キーマカレー』をつけて食べましょう。『タンドリーチキン』は「タンドール」という特徴的な窯で焼き上げることからその名がつきました。
		コールスローサラダ	ドレッシング マヨネーズ さとう			小：703 中：824
		キーマカレー	あぶら カレールウ	ぶたにく だいす 牛乳	にんじん たまねぎ	小：643 中：764
1月の平均						



※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ています。

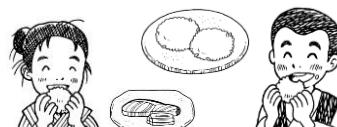
※白抜きの部分は鶴田町産です。



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、弁当を持ってこられるい子どもたちのために、おにぎりとやさい、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きますが、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。

食べることは心からだに力をわきだせる源です。ふだん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、給食週間に考えてみましょう。



かぜ、インフルエンザ／ロウイルスに注意！

