

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	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	
2	月	ごはん じざん	いwashのうめに いんげんのいためもの もやしのみそしる	ごはん さとう ごまあぶら	いwashのうめに 牛乳 ぶたにく あぶらあげ	さやいんげん にんじん こんにゃく もやし にんじん えのきたけ	小: 609 中: 730
3	火	ちらしずし	からあげ(2こ) なのはなのごまあえ あさりのすましじる ひなあられ	ごはん さとう ごま ひなあられ	からあげ 牛乳 あさり とうふ かまぼこ	にんじん たけのこ 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。ひなまつりに食べられる伝統的なお菓子「ひなあられ」がつきます。 小: 629 中: 725
4	水	しゅくパン	ポークカツレツ たまごサラダ はくさいとたこボールのスープ	しゅくパン あぶら マヨネーズ あぶら さとう	ポークカツレツ 牛乳 たまご たこボール	ブロッコリー はくさい ごぼう にんじん チンゲンサイ ほししいたけ	今日は中学3年生のみなさんへの受検応援献立です。ポークカツレツを食べて、受検に勝つ!! 小: 620 中: 745
5	木	ごはん	ひらつくね にんじんのそぼろいため こまつなのみそしる	ごはん あぶら	ひらつくね 牛乳 ぶたにく こうやどうふ あぶらあげ	にんじん こんにゃく こまつな ほししいたけ	小: 597 中: 705
6	金	むぎごはん	ポークカレー フルーツポンチ	ごはん むぎ じゃがいも あぶら ルウ	牛乳 ぶたにく 牛乳	にんじん たまねぎ にんにく みかん パイン もも	小: 780 中: 911
9	月	ごはん じざん	あおもりさめのにつけ にくじゃが とうふとわかめのみそしる おいわいクレープ(中学校のみ)	ごはん じゃがいも さとう あぶら おいわいクレープ	あおもりさめのにつけ ぶたにく あぶらあげ わかめ	やさしいジュース(しろぶどう&ほうれんそう) たまねぎ にんじん こんにゃく さやいんげん しょうが にんじん	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: 576 中: 799
10	火	ごはん	ミートオムレツ ビーフンいため だいこんスープ	ごはん じゃがいも さとう ごまあぶら	ミートオムレツ 牛乳 ぶたにく とりにく	にんじん たまねぎ ピーマン パプリカ だいこん にんじん えのきたけ だいこんば	中学校給食なし 小: 583
11	水	ごはん	とうふハンバーグ きりほしだいこんのいりに じゃがいもとわかめのみそしる	ごはん あぶら さとう じゃがいも	とうふハンバーグ 牛乳 とりにく わかめ あぶらあげ	きりほしだいこん にんじん こんにゃく ほししいたけ たまねぎ	小: 645 中: 761
12	木	ゆでちゅうか	みそラーメン ほうぎょうざ ナムルサラダ	ゆでちゅうか ごまあぶら	ぶたにく なたと みそ ほうぎょうざ 牛乳	もやし メンマ にんじん たまねぎ ほししいたけ にんにく	小: 584 中: 666
13	金	ごはん	とりのしょうがみそやき キャベツのしおこんぶあえ みそけんちんじる	ごはん ごまあぶら じゃがいも ごまあぶら	とりのしょうがみそやき ジョア しおこんぶ あぶらあげ	にんじん だいこん ごぼう こんにゃく ほししいたけ	ジョアはブレン味です。 小: 558 中: 653
16	月	ごはん じざん	かいぐんカレーコロッケ なめだけあえ とんじる	ごはん かいぐんカレーコロッケ あぶら	牛乳 ぶたにく こうやどうふ	ほうれんそう にんじん なめだけ はくさい にんじん ごぼう ほししいたけ しょうが	小: 694 中: 823
17	火	どんぶりむぎごはん	ビビンバどん はるさめちゅうかサラダ わかめスープ	ごはん むぎ ごま ごまあぶら はるさめ ごまあぶら さとう ごま	ぶたにく 牛乳 わかめ わかめ なたと	はくさいキムチ ほうれんそう にんじん きゅうり たけのこ にんじん きくらげ しょうが もやし にんじん ほししいたけ	どんぶりごはんの上に、ビビンバどんの具をのせて食べます。 小: 632 中: 733
18	水	こめこパン	タラレモンペッパーやき はなやさいサラダ クラムチャウダー おいわいクレープ(小学校のみ)	こめこパン ドレッシング じゃがいも ルウ パター おいわいクレープ	タラレモンペッパーやき 牛乳 ツナ あさり 牛乳	ブロッコリー カリフラワー たまねぎ にんじん しめじ コーン パセリ	卒業おめでとう! 小: 665 中: 771
19	木	ごはん	ねぎたまやき だいこんのそぼろに キャベツのみそしる 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 こんぶとおまっちゃんりかけ	ねぎたまやき 牛乳 ぶたにく あつあげ	だいこん えだまめ しょうが キャベツ にんじん えのきたけ	小学校給食なし 中: 699
23	月	ごはん じざん	ポークしゅうまい(2こ) まめもやしいため コーンとたまごのちゅうかスープ	ごはん さとう あぶら はるさめ でんぶん	ポークしゅうまい ジョア さつまあげ たまご わかめ	まめもやし にんじん こんにゃく コーン たまねぎ にんじん ほししいたけ	ジョアはブルーベリー味です。 小: 609 中: 735
24	火	どんぶりむぎごはん	さんしょくそぼろどん(にくそぼろ) (たまごそぼろ) (ほうれんそうのごまあえ) あおさのみそしる	ごはん むぎ ごま ごまあぶら	ぶたにく だいす 牛乳 たまご あおさのり あぶらあげ	しょうが ほうれんそう	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。 小: 688 中: 801
25	水	むぎごはん	キーマカレー キャベツとブロッコリーのごまサラダ	ごはん むぎ あぶら ルウ ごま マヨネーズ	牛乳 ぶたにく だいす 牛乳	にんじん たまねぎ キャベツ ブロッコリー	小: 817 中: 945
3月の平均							小: 643 中: 763

ご卒業おめでとうございます

※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。

※白抜きの部分は鶴田町産です。

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9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。

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へ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

6日の「フルーツポンチ」や9日の「野菜ジュース」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!

