

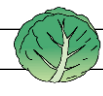
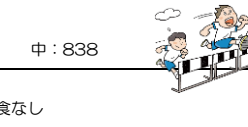
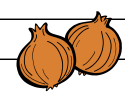


令和8年

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
		しゅしゅく	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	
1	火	ごはん		あおもりさめのにつけ	あおもりさめのにつけ 牛乳		小：568 中：664  9月1日は 防災の日
				きざみこんぶのにも	こんぶ あぶらあげ さつまあげ	こんにゃく れんこん にんじん 	
				キャベツのみそしる	あつあげ おからみそ	キャベツ にんじん ほししいたけ	
2	水	ごはん		なんこついつつくね	なんこついつつくね	やさしいジュース（アップル&キャロット）	小：546 中：686 実りの秋に感謝しよう 
				ちぎりこんさいあげのあまからちゅうかいだめ	さとう ごまあぶら	にんじん たまねぎ にんにく しょうが ピーマン	
				わかめスープ	わかめ なた	もやし にんじん ほししいたけ ながねぎ	
3	木	どんぶりむぎごはん		ビビンパどんぐ	ごはん むぎ ごま ごまあぶら	はくさいキムチ ほうれんそう にんじん	どんぶり麦ごはんの上にビビンパどんぐの具とナムルをのせて食べましょう。 小：641 中：752
				ナムル		まめもやし にんじん ぜんまい きくらげ	
				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	
4	金	むぎごはん		チキンカレー	ごはん むぎ 牛乳		小：758 中：891 実りの秋に感謝しよう 
					じゃがいも あぶら ルウ 	にんじん にんにく たまねぎ	
				キャベツときゅうりのごまサラダ	ごま マヨネーズ	キャベツ きゅうり	
7	月	ごはん		いわしのしょうがに	いわしのしょうがに 牛乳		小：658 中：798 
				きりぼしだいこんのいりに	あぶら さとう	きりぼしだいこん にんじん こんにゃく ほししいたけ	
				とんじる	じゃがいも あぶら	キャベツ にんじん ごぼう ほししいたけ ながねぎ	
8	火	ごはん		チキンナゲット（2こ）	チキンナゲット ジョア		ジョアはブレン味です。 小：569 中：681
				ぶたにくのケチャップいため	あぶら さとう	にんじん たまねぎ しめじ にんにく ピーマン	
				ほうれんそうとたまごのスープ	でんぶん	ほうれんそう にんじん だいこん えのきたけ	
9	水	ごはん		とりのてりやき	とりのてりやき 牛乳		小：635 中：734 
				だいこんのそぼろに	さとう でんぶん あぶら	だいこん えだまめ しょうが	
				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	
10	木	ゆでうどん		カレーうどん	ゆでうどん ルウ	たまねぎ にんじん	小：695 中：771 
				とうふのいそべあげ（2こ）		とうふのいそべあげ 牛乳	
				ほうれんそうとたまごのごまあえ	さとう ごま ごまあぶら	まめ	
11	金	どんぶりむぎごはん		ぶたトマカリッとスタミナどん	ごはん むぎ あぶら さとう	ぶたにく 牛乳 	トマトとにんにくが入った、スタミナぶたどんです。どんぶり麦ごはんの上にのせて食べましょう。 小：714 中：838 
				はるさめサラダ	はるさめ さとう ごまあぶら ごま	わかめ	
				とうふとわかめのみそしる		わかめ あぶらあげ とうふ おからみそ	
14	月	ごはん		ハンバーグ	ハンバーグ 牛乳		中学校給食なし 小：632
				はなやさいサラダ	ドレッシング	ツナ	
				ポテトのコンソメスープ	じゃがいも	ベーコン	
15	火	ごはん		ホッケのさいきょうやき	ホッケのさいきょうやき 牛乳		中学校給食なし 小：606 
				いんげんのいためもの	さとう ごまあぶら	ぶたにく	
				こまつなのみそしる		あぶらあげ とうふ おからみそ	
16	水	こめこパン		キッシュ	こめこパン キッシュ 牛乳		キッシュはフランスを代表する家庭料理のひとつです。野菜やチーズをまぜあわせて焼いたたまご料理です。 小：658 中：762 
				ポロネーゼサラダ	マカロニ あぶら さとう	だいず みそ	
				ミニトマト（2こ）			
17	木	ごはん		チキンみそカツ	ごはん あぶら	チキンみそカツ 牛乳	小：640 中：732
				なめだけあえ		ほうれんそう にんじん なめだけ	
				ごまみそしる	ごま ごまあぶら 	たまねぎ ほししいたけ なす	
18	金	ごはん		ほうぎょうざ	ごはん	ほうぎょうざ 牛乳	小学校給食なし たんたんスープは、上にラー油がういているため、しっかりとまぜてから盛りつけましょう。 中：762
				えだまめサラダ	ドレッシング	とりにく	
				たんたんスープ	はるさめ ごまあぶら ごまあぶら さとう でんぶん	みそ コチュジャン とうふ	
24	木	ゆでちゅうか		とんこつラーメン	ゆでちゅうか	ぶたにく なた	塩分をとりすぎないために、めんるいのしるはのみほさず、半分ほど残すようにしましょう。ジョアはストロベリー味です。 小：667 中：730 
				しゅうまい（2こ）		しゅうまい ジョア	
				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 きゅうり	
25	金	むぎごはん		おつきみキーマカレー（めだまやきのせキーマカレー）	ごはん むぎ 牛乳		9月25日は十五夜です。キーマカレーに目玉焼きをのせて、お月見キーマカレーにして食べましょう。また、鶴田町産のりんごジュレを使ったフルーツポンチも十五夜バージョンになっていますよ！ 小：840 中：984 
				めだまやき	あぶら ルウ	ぶたにく だいず 牛乳	
				りんごジュレいりじゅうごやポンチ	マンゴーゼリー オレンジゼリー	めだまやき 	
28	月	ごはん		あつやきたまご	ごはん	あつやきたまご 牛乳	小：670 中：813
				にくじゃが	じゃがいも さとう あぶら	ぶたにく	
				いわしのつみれじる		いわしつみれ おからみそ	
29	火	ごはん		イカカツ	ごはん あぶら	イカカツ 牛乳	まぜまぜごもくごはんの具はごはんのにのせて、まぜてから食べましょう。 小：659 中：788
				まぜまぜごもくごはんのぐ	さとう あぶら	とりにく あぶらあげ	
				だいこんのみそしる		こうやどうふ おからみそ	
30	水	しょくパン		あみやきハンバーグ	しょくパン	あみやきハンバーグ 牛乳	チョコレートクリームは、しょくパンにぬって食べましょう。 小：670 中：764
				たまごサラダ	マヨネーズ あぶら	たまご	
				ミネストローネ	じゃがいも さとう	ベーコン だいず	
				チョコレートクリーム	チョコレートクリーム		9月の平均 小：657 中：774

朝の光には
パワーがある！?

朝の光を浴びよう

人が持つ体内時計と1日24時間の周期にはずれがあります。これを調節するには朝の光を浴びることが大切です。体内時計を正常に機能させるためにも、まずは、早起きをしてカーテンを開けて、朝の光を浴びるようにしましょう。



非常食を体験しよう



1日の「きざみこんぶのもの」や2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。

※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。

※白抜き部分は鶴田町産です。

しょくじのまえには
手をよくあらおう！

