

## 献立のおしらせ

## 令和3年9月分

黒石市立黒石東小学校

# いっかいものみそしる。中男 さい かかめ この油 にんじん おき、ほくさい からのあかある。 からの方 かっから こっかり かっから こっかり かっかり かっかり かっかり かっかり かっかり かっかり かっかり								
** ** ** ** ** ** ** ** ** ** ** ** **	給食日	2				主に体の調子を整える食品	ひとくちメモ	
## 1	1		ゆきにんじんパン、ハンバーグ	• •	ゆきにんじんパン	キャベツ、きゅうり、たまねぎ	今月の給食目標は「協力して給	591 kcal
大	zk				じゃがいも	とうもろこし、にんじん		
本					>> 1+ /.	マキっか にんじん わぎ		
# ***							さはは秋が町の黒です。	644 kcal
##		3						30.2 g
##	3	مئسه	むぎごはん、ぎょうざ	ぶた肉、牛乳、わかめ	ごはん、むぎ、でんぷん	キャベツ、にんじん、ねぎ	ぎょうざは1人2こです。	550 kcal
1	I I			ぶた肉	ごま油	ピーマン、もやし、しいたけ		
日本		9		沖まげ	プルル カギ ナレニ	つばら たまわざ にしぎし	じん かりに るけん たとるい こ	
##	ا ہ ا							686 kcal
***	月			· ·	, , , , , , , , , , , , , , , , , , ,	100(101(01(70)070))		28.6 g
# やさいスース、ぶどうゼリー キー	7	ARREAN		· ·				624 kcal
##	<i>'</i> \				オリーブ油	ピーマン、しいたけ		
# 1 いかいものみそしる、中親					7×1+ 4	<b>キャベツ</b>		
## 2							+1/ ///////	596 kcal
おしてつき、アリーペリー   10   10   10   10   10   10   10   1		3		さけ、わかめ	こめ油			24.3 g
おしてつき、アリーペリー   10   10   10   10   10   10   10   1	9	سرئس			ごはん			565 kcal
10 金				はっこう乳		ほうれんそう、もやし 		
363   Real   Real Part		J		なると、ぶた肉 生乳	ごはん. むぎ	にんじん、ねぎ、はくさい		
13	I						-, , , , , , , , , , , , , , , , , , ,	
日		3	牛乳		ごま油			20.7 g
14	13	الرئيسية		とり肉、牛乳、ぶた肉				598 kcal
14 次   ○   ○   ○   ○   ○   ○   ○   ○   ○	月				ごま油、ごま			30.9 g
15				とうふ、油あげ、ぶた肉	ごはん、こんにゃく			
15   たっしい   イン   イン   イン   イン   イン   イン   イン   イ	I						i i	
16		3						27.2 g
大	15						1	738 kcal
16	水	California (California )		につしふん乳、ツナ		こうもちこし、にんじん、レモン	· .	28.7 g
本		(C)		とり肉		たまねぎ、にんじん、みかん		704
17	I I		フルーツポンチ					
21				N 1-100 - S 11 100 - 1		- 10 1 1-00 · · · · · · ·		∠1.5 g
21	17	Z			· ·		i i	642 kcal
21	金				CCフ、リフグ	100, 101,011		34.5 g
22	21				ごはん、さといも	キャベツ、きゅうり、ごぼう		661 k
22	I I					だいこん、にんじん、ねぎ		
# 1 まいたけのいために キャペツのみそしる、牛乳 さとう、サラダ油 ねぎ、えのきたけ、まいたけ じんを一緒におるして、秋の色 おいをだしています。 25.4 g		9						23.3 9
# ヤベツのみそしる、牛乳	22	E						603 kcal
24       ごはん、チキンみそカツ ごまあえ、のっぺいじる、牛乳 油あげ 牛乳       ごはん、でんぶん、こめ油 ごま こまつな、だいこん にんじん、ねぎ、もやし しいたけ をっけた汁物です。       614 kcal 25.3 g         27 月       ごはん、たまごやき きんぴらごぼう、さつまいもじる 牛乳 まいたけうどん、とり天、りんご 牛乳 ボークカレー フルーツポンチ 牛乳 イ乳 ストーサー マルーツボンチ 牛乳 くり ごはん、むぎ、じゃがいも はちみつレモンゼリー、オリーブ油 さんま かんろに じゃがいものうまに、なめこじる 牛乳 さんま かんろに じゃがいものうまに、なめこじる 十乳 さんま かんろに じゃがいものうまに、なめこじる 十乳 さんま からぬ とり肉、牛乳 さんま かんろに じゃがいものうまに、なめこじる 十乳 さんま かんろに じゃがいものうまに、なめこじる 十乳 さんま かんろに じゃがいものうまに、なめこじる 十乳 さんま かんろに じゃがいものうまに、なめこじる 十乳 さんま からか はったいとり はったいとり からか とせるカーレー いちごぜリー、オリーブ油 なめこ、ごぼう、にんじん、ねぎ いんじん ねぎ からこ、にんじん、ねぎ からこ、にんじん、ねぎ からこ、にんじん、ねぎ からこ、にんじん、ねぎ からこ、こんじん、ねぎ からこ、にんじん、ねぎ からこ、こんじん、ねぎ からこ、こんじん れき なめこ、ごぼう、にんじん なき くりは国産です。       614 kcal どを煮て、かたくり粉でとろみ をつけた汁物です。 とうふ はん にんじん、ねぎ いんじん ねぎ かったいと でまつ にんじん、ねぎ かったいと でまった にんじん、ねぎ からこ、こんじん れき なめこ、ごぼう、にんじん れき なめこ、ごぼう、にんじん なき くりは国産です。       614 kcal とう なんぶん ではん にんじん れき なん こんにんじん れき なんこんじん れき なめこ、ごぼう、にんじん ねぎ くりは国産です。       614 kcal とう かったいけれ ねぎ なんこんにんじん なき なめこ、ごぼう、にんじん ねぎ なめこ、ごぼう、にんじん ねぎ なめこ、ごぼう、にんじん なき くりは国産です。       614 kcal ときる かったいけれ なき なんこんにんじん なき なめこ、ごぼう、にんじん なき なめこ、ごぼう、にんじん なき なめこ、ごぼう、にんじん なき くりは国産です。       614 kcal とき なん さんだいだい とき なん こんにんじん なき なんこんにんじん なき なめこ、ごぼう、にんじん なき なめこ、ごぼり にんじん ねぎ なめこ、ごぼう、にんじん なりは国産です。       614 kcal とき なったいにんじん なき でま かたくり かた にんじん れき なったいにんじん なき なめこ こぼはん こんにゃく じゃがいも さとう サラダ油、くり はしかに いんじん なき なめこ こぼう にんじん ねぎ なめこ こぼう にんじん なき なめこ こぼう にんじん ねぎ なめこ こぼう にんじん ねぎ なめこ こぼう にんじん なき なめこ こぼり たんじん なん またり かん にんじん なき なん こんにんじん なん またり かん にんじん なき なん とり かた にんじん なき なん こんにんじん なん こんにんじん なん まん まん こんにんじん なん まん まん とう なん とり かん にんじん なん まん まん とり なん とり	水	3		1 30	С С Л ( ) Л /Ш	100 /00 C/C// 6 V //CV/		25.4 g
<ul> <li>ごまあえ、のっぺいじる、牛乳 油あげ 牛乳 ごはん、たまごやき きんぴらごぼう、さつまいもじる 牛乳 からりない とり肉 中乳 とり肉 ヤ乳、とり肉 ヤ乳、とり肉 ヤ乳、とり肉 ヤ乳、とり肉 ヤ乳、とり肉 カルーツボンチ 牛乳 はちみつレモンゼリー、オリーブ油 ではん、さんまかんろに じゃがいものうまに、なめこじる 牛乳 こはん、こんにゃく さっまいも、さとう カラグ油、ごま油、ごま にんじん、ねぎ、りんご すようにしましょう。 青森県はりんごの名産地です。 フルーツボンチ (洋なし)が入っています。 ではん、こんにゃく じゃがいものうまに、なめこじる キ乳 こはん、こんにゃく じゃがいも、さとう カラグ油、くり たまねぎ、にんじん、ねぎ りんご りどんの汁は全部のまずにのこ などんの汁は全部のまずにのこ などんの汁は全部のまずにのこ などんの汁は全部のまずにのこ などんの汁は全部のまずにのこ カンド・カーツボンチには、青森県産 のりんごとゼネラルレクラーク。 りんご とずようにしましょう。 「神森県はりんごの名産地です。 フルーツボンチには、青森県産 しいたけ、まいたけ でえつルークラーク。 りんごとゼネラルレクラーク。 (洋なし)が入っています。 そ前のは、こんにゃく じゃがいものうまに、なめこじる キ乳 こはん、こんにゃく じゃがいも、さとう カラグ油、くり</li> <li>なりこはん、こんじん、ねぎ なめこ、ごぼう、にんじん なぎ くりは国産です。 671 kcal 29.9 g</li> </ul>	24	مرسس		とうふ	ごはん、でんぷん、こめ油	ごぼう、こまつな、だいこん		614 kcal
27	I I		ごまあえ、のっぺいじる、牛乳		ごま		1	
まんぴらごぼう、さつまいもじる   牛乳   さつまいも、さとう   カラグ油、ごま油、ごま   塩には、信田煮(油あげつつ   み)がつきます。   22 g   まいたけうどん、とり天、りんご   井乳   まいたけうどん、とり内   中乳、とり肉   中乳、とり肉   中乳、とり肉   でもどん   こめ油   ではん、むぎ、じゃがいも   はちみつレモンゼリー   いちごゼリー、オリーブ油   ではん、さんまかんろに   じゃがいものうまに、なめこじる   牛乳   さんま   たんじん、ねぎ   たんじん、ねぎ   たんじん、みかん   ブルーツポンチ   作乳   ではん、こんにゃく   じゃがいものうまに、なめこじる   七分の人にんじん   大切のこ、にんじん、ねぎ   でもがいものうまに、なめこじる   大乳   さんま   ではん、こんにゃく   でもがいものうまに、なめこじる   七分の人にんじん   大切のこ、にんじん、ねぎ   なめこ、ごぼう、にんじん   大切のこ、にんじん   大切は国産です。   たりは国産です。   たりは日本に対している   たりは日本に対している   たりのことがよりに対している   たりのことがは、日本に対している   たりのには、日本に対している   たりのには、日本に対している   たりのには、日本には、日本に対している   たりのには、日本には、日本には、日本には、日本には、日本には、日本には、日本には、日本		9	プロイ たまづめき		プロイ アイトルノ	♥ · /=//		
28       中乳       サラダ油、でま油、でま       み) がつきます。       22 g         水       まいたけうどん、とり天、りんで 牛乳、とり肉 牛乳、とり肉 牛乳、とり肉 牛乳、とり肉 牛乳、とり肉 キ乳、とり肉 キ乳、とり肉 キ乳・ボークカレー フルーツボンチ 牛乳 はちみつレモンゼリー、おごゼリー、オリーブ油 ボネラルレクラーク、りんで いちごゼリー、オリーブ油       だまねぎ、にんじん、みかん はちみつレモンゼリー いちごゼリー、オリーブ油 ながえっています。       フルーツボンチ トキ乳 ・ ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	41			· ·				564 kcal
29     ボークカレー フルーツボンチ (キ乳)     大名     ごはん、むぎ、じゃがいも はちみつレモンゼリー いちごゼリー、オリーブ油 ではん、こんにゃく じゃがいものうまに、なめこじる 牛乳     ごはん、こんにゃく じゃがいも、さとう サラダ油、くり     たけのこ、にんじん、ねぎ (りは国産です。) 「多節の味、くりごはんです。 くりは国産です。) 「671 kcal 29.9 g     715 kcal 22.2 g	月	3					1	22 g
大       キ乳       キ乳、とり肉       こめ油       しいたけ、まいたけ       すようにしましょう。 青森県はりんごの名産地です。       27.4 g         29       ボークカレー フルーツポンチ 牛乳       ぶた肉 牛乳       ごはん、むぎ、じゃがいも はちみつレモンゼリー いちごゼリー、オリーブ油       たまねぎ、にんじん、みかん ゼネラルレクラーク、りんご (洋なし)が入っています。       フルーツポンチには、青森県産 のりんごとゼネラルレクラーク (洋なし)が入っています。       22.2 g         30       くりごはん、さんまかんろに じゃがいものうまに、なめこじる 牛乳       とうふ、とり肉、牛乳 さんま       ごはん、こんにゃく じゃがいも、さとう サラダ油、くり       たけのこ、にんじん、ねぎ なめこ、ごぼう、にんじん       季節の味、くりごはんです。 くりは国産です。       671 kcal 29.9 g	28							518 kcal
29   ボークカレー   ぶた肉   ではん、むぎ、じゃがいも はちみつレモンゼリー いちごゼリー、オリーブ油   イリーツボンチ   キ乳   ではん、こんにゃく じゃがいものうまに、なめこじる   キ乳   さんま   とうふ、とり肉、牛乳   ではん、こんにゃく じゃがいものうまに、なめこじる   キ乳   さんま   ではん、こんにゃく じゃがいも、さとう サラダ油、くり   ではん、こんじん   大きねぎ、にんじん、ねぎ なめこ、ごぼう、にんじん   大きねぎ、にんじん、みかん   ブルーツボンチには、青森県産 のりんごとゼネラルレクラーク (洋なし)が入っています。   715   kcal   ではん、こんにゃく にゃがいも、さとう なめこ、ごぼう、にんじん   大きなめこ、ごぼう、にんじん   大きなめこ、ごぼう、にんじん   です。   671   kcal   です。   ではんです。   です。   できる   です。   です。   です。   です。   です。   です。   できる   です。   です。   できる   です。   です。   できる   です。   できる   です。   できる   です。   できる   です。   です。   です。   です。   です。   できる   です。   できる   です。   できる   です。   できる   です。   できる   できる			牛乳	牛乳、とり肉	こめ油	しいたけ、まいたけ	1	
オ			ポークカレー	ぶた肉	ごはん、おぎ、じゃがいも	たまねぎ、にんじん、みかん		
水     牛乳     いちごゼリー、オリーブ油     (洋なし) が入っています。     22.2 g       30 木     くりごはん、さんまかんろに じゃがいものうまに、なめこじる 牛乳     とうふ、とり肉、牛乳 さんま     ごはん、こんにゃく じゃがいも、さとう サラダ油、くり     たけのこ、にんじん、ねぎ なめこ、ごぼう、にんじん なめこ、ごぼう、にんじん なめこ、ごぼう、にんじん なりは国産です。     671 kcal 29.9 g	I I						1	
**			牛乳		いちごゼリー、オリーブ油		(洋なし) が入っています。	22.2 g
**	30	2000						671 kcal
150				さんま		なめこ、ごぼう、にんじん	くりは国産です。	
			⊤≠∪					

※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。

## ~1日のスタートは 朝ごはんから~

最い夏休みが終わり、学校が始まりました。丈夫な体をつくり、勉強に集中したり、元気に遊んだりするためには、朝ごはんをしっかり食べて来ることが大切です。

朝ごはんをしっかり食べるには、早起きをして、ゆとりをもつことが必要です。「早ね・早起き・朝ごはん」できていますか。皆分の生活リズムを調べてみましょう。

 過ぎる時刻
 時
 分
 第ごはんを食べる時間

 時
 分
 時
 分

 時
 分
 時
 分

