



# 献立のおしらせ

令和3年9月分

黒石市立黒石東小学校

給食日	こ ん だ て	主に血や肉となる食品	主にエネルギーのもとになる食品	主に体の調子を整える食品	ひとくちメモ	エネルギーたんぱく質
1 水	ゆきにんじんパン、ハンバーグ キャベツサラダ、ポテトスープ 牛乳	ベーコン 牛乳 ハンバーグ	ゆきにんじんパン じゃがいも	キャベツ、きゅうり、たまねぎ とうもろこし、にんじん	今月の給食目標は「協力して給食の準備や後かたづけをしよう。」です。	591 kcal 22.9 g
2 木	ごはん、さばしおやき ぶたキムチいため こまつなのみそしる、牛乳	とうふ、ぶた肉、牛乳 さば	ごはん さとう サラダ油	こまつな、にんじん、ねぎ もやし はくさい、たまねぎ	さばは秋が旬の魚です。	644 kcal 30.2 g
3 金	むぎごはん、ぎょうざ ホイコーロー、わかめスープ 牛乳	ぶた肉、牛乳、わかめ ぶた肉	ごはん、むぎ、でんぶん ごま油	キャベツ、にんじん、ねぎ ピーマン、もやし、しいたけ	ぎょうざは1人2こです。	550 kcal 21.2 g
6 月	きんぴらぶたどん はくさいのみそしる ブルーベリータルト、牛乳	油あげ ぶた肉 牛乳	ごはん、むぎ、さとう サラダ油	ごぼう、たまねぎ、にんじん ねぎ、はくさい、えのきたけ	どんぶりにごはんをよそい、その上にきんぴらをのせて食べましょう。	686 kcal 28.6 g
7 火	スパゲティミートソース やさしいスープ、ぶどうゼリー 牛乳	ぶた肉 ベーコン 牛乳	スパゲッティ オリーブ油	キャベツ、たまねぎ、にんじん ピーマン、しいたけ	スパゲッティとミートソースをクラスで上手に分けて食べましょう。	624 kcal 26.2 g
8 水	わかめごはん、さけフライ ゆでキャベツ じゃがいものみそしる、牛乳	油あげ 牛乳 さけ、わかめ	ごはん じゃがいも ごま油	キャベツ にんじん	卓上ソースがつけます。	596 kcal 24.3 g
9 木	ごはん、さばカレーに、はくさい のおかかあえ、もやしのみそしる はっこう乳(ブルーベリー)	あつあげ、かつおぶし、さば はっこう乳	ごはん	にんじん、ねぎ、はくさい ほうれんそう、もやし	今日のさばはカレー味です。魚が苦手な人も少しずつ食べてみましょう。	565 kcal 21.5 g
10 金	ごはん、ポークしゅうまい メンマいため、ちゅうかスープ 牛乳	なると、ぶた肉、牛乳 わかめ	ごはん、むぎ 糸こんにゃく、さとう ごま油	にんじん、ねぎ、はくさい たけのこ、しいたけ	しゅうまいは1人2こです。	583 kcal 20.7 g
13 月	ごはん、ぶたにくのしょうがやき やさしいごまずあえ、すいとんじる 牛乳	とり肉、牛乳、ぶた肉	すいとん、ごはん、さとう ごま油、ごま	きゅうり、ごぼう、にんじん ねぎ、はくさい、もやし まいたけ	すいとん汁は、小麦粉を水でねってだんごにしたものを、すまし汁で煮こんだ料理です。	598 kcal 30.9 g
14 火	ごはん、かれいしょうがに だいごんのそぼろに とうふのみそしる、牛乳	とうふ、油あげ、ぶた肉 牛乳、わかめ、かれい	ごはん、こんにゃく でんぶん、さとう サラダ油	だいごん、にんじん、ねぎ しいたけ	かれいは骨までやわらかくに入っているので、そのまま食べることができます。	556 kcal 27.2 g
15 水	こめごパン、トマトオムレツ、キャベツとツナのレモンあえ、コーンポタージュ、牛乳	ベーコン、たまご、牛乳 だっしふん乳、ツナ	こめごパン さとう オリーブ油	キャベツ、きゅうり、たまねぎ とうもろこし、にんじん、レモン	たまご(鶏卵)アレルギーの児童には、「ソーセージステーキ」がつけます。	738 kcal 28.7 g
16 木	チキンカレー フルーツポンチ 牛乳	とり肉 牛乳	ごはん、むぎ、じゃがいも ぶどうゼリー、マスカット 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	あわてて食べずに、よくかんで食べましょう。	704 kcal 21.5 g
17 金	ごはん、さけしおやき ひじきのために、とんじる 牛乳	油あげ、こうやどろふ、ちくわ ぶた肉、牛乳、ほしひじき さけ	ごはん、糸こんにゃく さとう、サラダ油	えだまめ、ごぼう、にんじん ねぎ、はくさい	さけには、血液の流れをよくするEPAやDHAがたくさんふくまれています。	642 kcal 34.5 g
21 火	ごはん、スコッチエッグ、ケチャップ、たくあんあえ、さといものみそしる、つきみだんご、牛乳	油あげ 牛乳 とり肉、たまご	ごはん、さといも 月見だんご(みたらし) ごま	キャベツ、きゅうり、ごぼう だいごん、にんじん、ねぎ	今日は十五夜です。たまご(鶏卵)アレルギーの児童にはハンバーグがつけます。	661 kcal 23.3 g
22 水	ごはん、さんまもみじに まいたけのために キャベツのみそしる、牛乳	油あげ、こうやどろふ、ぶた肉 牛乳	ごはん、糸こんにゃく さとう、サラダ油	キャベツ、ごぼう、にんじん ねぎ、えのきたけ、まいたけ	さんまもみじ煮は、大根とにんじんを一緒におろして、秋の色あいをだしています。	603 kcal 25.4 g
24 金	ごはん、チキンみそカツ ごまあえ、のっぺいじる、牛乳	とうふ 油あげ 牛乳	ごはん、でんぶん、ごま油 ごま	ごぼう、こまつな、だいごん にんじん、ねぎ、もやし しいたけ	のっぺい汁は、とうふや野菜などを煮て、かたくり粉でとろみをつけた汁物です。	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	ちくわ、ぶた肉、たまご 牛乳	ごはん、こんにゃく さつまいも、さとう サラダ油、ごま油、ごま	ごぼう、だいごん、にんじん ねぎ	たまご(鶏卵)アレルギーの児童には、信田煮(油あげつつみ)がつけます。	564 kcal 22 g
28 火	まいたけうどん、とり天、りんご 牛乳	油あげ、なると、とり肉 牛乳、とり肉	ゆでうどん ごま油	にんじん、ねぎ、りんご しいたけ、まいたけ	うどんの汁は全部のまぜにのこすようにしましょう。青森県はりんごの名産地です。	518 kcal 27.4 g
29 水	ポークカレー 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	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。	715 kcal 22.2 g
30 木	くりごはん、さんまかんるに 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

※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。

## ～1日のスタートは朝ごはんから～

なが なつやすみ おがっこう はじり じょうぶ からだ  
長い夏休みが終わり、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と食べて来ることが大切です。

朝ごはんをしっかりと食べるには、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。自分の生活リズムを調べてみましょう。

あさ 起きる時刻	時 分	あさ 朝ごはんを食べる時間	時 分 ~ 時 分
ゆふ 夕ごはんを食べる時間	時 分 ~ 時 分	ねる時刻	時 分

