

# 献立のおしらせ

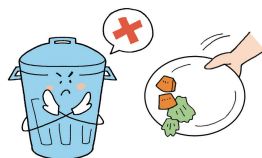
令和3年10月分

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 金	ごはん、あかうおさいきょうやきすきごんぶのいために、だいいんのみそしる、牛乳	あつあげ、油あげ、ぶた肉牛乳、すきごんぶ、あかうお	ごはん、糸こんにやくさとう、サラダ油	ごまつな、だいいん、にんじんねぎ	今月の給食目標は「正しく配膳(はいぜん)をしよう。」です。	510 kcal 23.4 g
5 火	しょうゆラーメン、はるまきぶどうゼリー、牛乳	なるとぶた肉牛乳	ちゅうかめんこめ油	にんじん、ねぎ、もやし、たけのこ、しいたけ	ラーメンの汁は全部のまずにのこすようにしましょう。	628 kcal 24.3 g
6 水	ごはん、さばのみそにふきのいためものみそあじけんちんじる、牛乳	とうふ、ちくわ、牛乳さば、	ごはん、糸こんにやくさとう、サラダ油	ごぼう、だいいん、にんじんねぎ、ふき	さばは八戸の港に水揚げされたものです。	613 kcal 25.9 g
7 木	むぎごはん、ポークシュウマイメンマのため、わかめスープ牛乳	ぶた肉牛乳わかめ	ごはん、むぎ糸こんにやく、さとうごま油	にんじん、ねぎ、もやし、たけのこ、しいたけ	しゅうまいは1人2こです。	566 kcal 19.8 g
8 金	キャロットピラフ、ハンバーグキャベツサラダ、やさいスープブルーベリーゼリー、牛乳	ベーコン牛乳ハンバーグ	ごはんじゃがいも	キャベツ、きゅうり、たまねぎとうもろこし、にんじん	今週の日曜日、10月10日は「目の愛護(あいご)デー」です。	623 kcal 20.2 g
11 月	ごはん、いわしうめにまいたけのいためにきやべつのみそしる、牛乳	油あげ、こうやどろふ、ぶた肉牛乳、いわし	ごはん、糸こんにやくさとう、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	いわしにふくまれるあぶらは、血液の流れをよくしてくれます。	576 kcal 25.9 g
12 火	ビビンバどん、コンソメスープようなしコンポート、牛乳	ぶた肉牛乳	ごはん、むぎ、さとうごま油	キャベツ、たまねぎ、にんじんほうれんそう、もやし、ようなし	ビビンバの具と一緒にごはんをしっかりと食べましょう。	631 kcal 24.2 g
13 水	ゆきにんじんパンポークウィンナー、チリピーズコーンポタージュ、牛乳	ひよこまめ、赤いんげんまめ、青えんどうまめ、ぶた肉、ベーコン、牛乳、だっしふん乳	ゆきにんじんパンオリーブ油	たまねぎとうもろこしにんじん	おこのみでパンにウィンナーやチリピーズをはさんで食べましょう。	793 kcal 31.3 g
14 木	むぎごはん、とり肉のピカタ、きりぼしだいいんのためもの、ごまつなのみそしる、牛乳	とうふ、ちくわ、牛乳とり肉	ごはん、むぎ糸こんにやく、さとうサラダ油	ごまつな、きりぼしだいいんにんじん、ねぎ、しいたけ	たまご(鶏卵)アレルギーの児童には、とり肉のトマトソース煮がつきます。	571 kcal 22.9 g
15 金	ごはん、しるみぎかなフライゆでキャベツ、とんじるはっこう乳(マスカット)	油あげ、こうやどろふ、ぶた肉しるみぎかな(ホキ)はっこう乳(マスカット)	ごはんサラダ油こめ油	キャベツ、ごぼう、にんじんねぎ、はくさい	卓上ソースがつきます。	554 kcal 25.8 g
18 月	むぎごはん、にくだんごれんこんきんぴらはくさいのみそしる、牛乳	油あげ、ちくわ、牛乳肉だんご	ごはん、むぎ、こんにやくさとう、ごま油、ごま	ごぼう、にんじん、はくさいれんこん、えのきたけ	肉だんごは1人2こです。	554 kcal 21.2 g
19 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	ゆでうどんこめ油	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ずにのこすようにしましょう。りんごは黒石産です。	518 kcal 27.4 g
20 水	ごはん、なっとう、ちくぜんにもやしのみそしる、牛乳	こうやどろふ、なっとうとり肉、牛乳	ごはん、こんにやくさとう、サラダ油	さやいんげん、ごぼう、たけのこにんじん、ねぎ、もやししいたけ	なっとうは、大豆を発酵(はっこう)させてつくる発酵食品です。	553 kcal 26.6 g
21 木	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	食事の前に、せっけんでていねいに手をあらいましょう。	707 kcal 22.1 g
22 金	ごはん、さんまもみじにだいいんのそぼろにえのきのみそしる、牛乳	とうふぶた肉牛乳	ごはん、こんにやくでんぶん、さとうサラダ油	だいいん、にんじん、ねぎえのきたけ、しいたけ	さんまもみじ煮は、大根とにんじんと一緒に煮ると、秋の色あいをだしています。	607 kcal 25.4 g
25 月	ごはん、ほっけみりんやきなめたけ、すいとんじる、牛乳	とり肉牛乳ほっけ	すいとんごはん	キャベツ、ごぼう、にんじんねぎ、はくさい、ほうれんそうえのきたけ、まいたけ	やさいは、一日300gを目安に食べましょう。(大人は350g)	515 kcal 23.5 g
26 火	ごはん、とりにくteryやきたくあんあえ、なめこじる、牛乳	とうふ牛乳とり肉	ごはんごま	キャベツ、きゅうり、にんじんねぎ、だいいん、なめこ	なめこは青森県産です。	537 kcal 22.3 g
27 水	こめこパン、メンチカツゆでキャベツ、やさいスープ牛乳	ベーコン牛乳ぶた肉	こめこパンこめ油	キャベツ、たまねぎ、にんじんブロッコリー	卓上ソースがつきます。	685 kcal 25.6 g
28 木	きのごはん、たまごやき、ひじきのいために、はくさいのみそしる、牛乳	だいいず、油あげ、ちくわたまご、牛乳	ごはん、糸こんにやくさとう、サラダ油	にんじん、はくさい、えのきたけしめじ、まいたけ	たまご(鶏卵)アレルギーの児童には、信田煮(油あげつつみ)がつきます。	555 kcal 23.5 g
29 金	ごはん、にしんみぞれにごまあえ、とうふのみそしる牛乳	とうふ、油あげ、牛乳わかめ、にしん	ごはんごま	ごまつな、にんじん、ねぎもやし	にしんは骨の多い魚ですが、給食では骨までやわらかく煮ているので食べることができます。	567 kcal 24.8 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。

## 10月は 食品ロス削減月間



食品ロスとは、まだ食べられるのに捨てられてしまう食べ物のことをいいます。食品ロスには、売れ残りや消費期限が切れたもの、調理の時の皮のむきすぎ、食べ残しなどがあります。

10月は「食品ロス削減月間」、10月30日は「食品ロス削減の日」です。日本は多くの食べ物を外国から輸入している一方で、大量に捨てています。食品ロスを減らすために一人ひとりができることを考えてみましょう。

## 「手前から買う！」で 食品ロスを減らそう

