



# 献立のおしらせ

令和3年11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月	ごはん、あげ豆腐、ほそたけのいために、だいこんとこまつなのみそしる、牛乳	油あげ、こうや豆腐、ぶた肉牛乳、とうふ	ごはん、糸こんにやくさとう、サラダ油、こめ油	こまつな、だいこん、たけのこにんじん、ねぎ	今月の給食目標は「食事のあいさつをきちんとしよう。」です。	710 kcal 25.4 g
2火	ごはん、ぶたにくのしょうがやき きんぴらごぼうとうふのみそしる、牛乳	とうふ、油あげ、ちくわ牛乳、わかめ、ぶた肉	ごはん、糸こんにやくさとう、ごま油、ごま	にんじん ねぎ ごぼう	青森県は、ごぼうの出荷量が全国第1位です。	606 kcal 31.2 g
4木	ハヤシライス ラ・フランスゼリー牛乳	ぶた肉牛乳生クリーム	ごはん、むぎ、じゃがいもさとう、オリーブ油	たまねぎ にんじん マッシュルーム	ぶた肉を使ったハヤシライスです。ごはんにルウをかけて食べましょう。	708 kcal 22 g
5金	ごはん、チキンうめカツ ごまあえ、たらじる、牛乳	とうふ、たら、牛乳 とり肉	ごはん こめ油 ごま	こまつな、だいこん、にんじん ねぎ、もやし	たらは青森県を代表する冬の魚です。	597 kcal 29.2 g
8月	ごはん、さんまオレンジに やさいごまずあえ、おでん、牛乳	がんもどき、竹輪、とり肉牛乳、こんぶ、さんま とり肉	ごはん、こんにやく さとう、ごま油、ごま	きゅうり、だいこん、にんじん もやし	寒くなってくると、だいこんなどの野菜はあまみをまして、おいしくなります。	647 kcal 29.5 g
9火	まいたけうどん さつまいもてんぷら、りんご牛乳	油あげ、なると、とり肉牛乳	ゆでうどん こめ油 さつまいもてんぷら	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。りんごは青森県の特産品です。	489 kcal 20.8 g
10水	ごはん、さばのみそに ほうれんそうきかあえ けのしる、牛乳	油あげ、こうや豆腐、牛乳 かつおぶし、さば、	ごはん	きく、ごぼう、ぜんまい、ふき、 わらび、だいこん、にんじん、はくさい、ほうれんそう	「ふるさと産品給食の日」です。お米は黒石「ムツシシキ」です。	616 kcal 27.3 g
11木	ごはん、ぎょうざ とりにくのだいこんのものもやしのみそしる、牛乳	だいち、あつあげ こうや豆腐、とり肉、牛乳 ぶた肉	ごはん こんにやく さとう	だいこん、にんじん、ねぎ もやし	ぎょうざは1人2こです。	599 kcal 24.2 g
15月	ごはん、ハンバーグ だいこんとツナのあえもの じゃがいものみそしる、牛乳	油あげ、牛乳、ツナ ハンバーグ	ごはん じゃがいも さとう	こまつな だいこん にんじん	じゃがいもには、熱に強いビタミンCがたっぷりです。	595 kcal 23.9 g
16火	ごはん、たまごやき ひじきのいために、ちゃんこじる 牛乳	だいち、とうふ、油あげ ちくわ、とり肉、たまご牛乳	ごはん、糸こんにやく さとう、サラダ油	だいこん、にんじん、ねぎ はくさい、えのきたけ	たまご（鶏卵）アレルギーの児童には、信田煮（油あげつつみ）がつけます。	557 kcal 25.3 g
17水	こめこパン、クリスピーチキン キャベツサラダ クリームシチュー、牛乳	とり肉、牛乳、だっしふん乳 とり肉	こめこパン、じゃがいも こめ油、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	食事の前に、せっけんでいねいに手をあらいましょう。	801 kcal 33 g
18木	ごはん、さばしおやき、ぶたキム ちいため、だいこんとあつあげのみそしる、牛乳	あつあげ、ぶた肉、牛乳 さば	ごはん さとう サラダ油	だいこん、にんじん、ねぎ もやし はくさい、たまねぎ	さばには、血液の流れをよくするあぶらがたっぷりです。	661 kcal 30 g
19金	わかめごはん、ほっけみりんやき すきこんぶのいために、とりじる 牛乳	油あげ、こうや豆腐、とり肉 ぶた肉、牛乳、すきこんぶ ほっけ、わかめ	ごはん、むぎ 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	「すきこんぶ」は、若いこんぶが原料で、身がうすくやわらかいのが特徴です。	545 kcal 27.8 g
22月	ごはん、とりにくでりやき じゃがいものうまに こまつなのみそしる、牛乳	とうふ、とり肉、牛乳 とり肉	ごはん、こんにやく じゃがいも、さとう サラダ油	こまつな、たけのこ、にんじん ねぎ	小松菜は冬が旬の野菜です。カルシウムがたくさんふくまれています。	569 kcal 26.8 g
24水	ごはん、にしんみぞれに みずのいために えのきのみそしる、牛乳	とうふ、こうや豆腐、ぶた肉 牛乳、にしん	ごはん、糸こんにやく さとう、サラダ油	ごぼう、にんじん、ねぎ みず、えのきたけ	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。	574 kcal 26.1 g
25木	チキンライス、チキンのオープン やき、キャベツとツナのレモンあ え、ポテトスープ、はっこう乳	ベーコン ツナ はっこう乳（いちご）	ごはん じゃがいも さとう	キャベツ、きゅうり、たまねぎ にんじん、レモン トマト	キャベツやレモン、じゃがいもなどビタミンCがたっぷりの献立です。	576 kcal 22.8 g
26金	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	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。	716 kcal 22.2 g
29月	ごはん、さばしおみりんやき きりぼしだいのいためにもの とんじる、牛乳	油あげ、こうや豆腐、ちくわ ぶた肉、牛乳、さば	ごはん、糸こんにやく さとう、サラダ油	ごぼう、きりぼしだいこん にんじん、ねぎ、はくさい しいたけ	きりぼしだいこんは青森県産です。	694 kcal 31.5 g
30火	みそラーメン、ピザはるまき さつまいもとりのタルト、牛乳	ぶた肉 牛乳 はるまき	ちゅうかめん サラダ油 こめ油	キャベツ、たまねぎ、にんじん ねぎ、もやし	ラーメンの汁は全部のまずにのこすようにしましょう。	613 kcal 23.1 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。

## 和食の日

11月24日は「和食の日」です。「和食；日本人の伝統的な食文化—正月を例として—」は、ユネスコの無形文化遺産に登録されています。この日は、和食や日本の伝統的な食文化について考えてみましょう。そして、家族で話題にしてみませんか？

## 和食の特徴

<p>①多様で新鮮な食材と 素材の味わいを活用</p>	<p>②バランスがよく 健康的な食生活</p>
<p>③自然の美しさの表現</p>	<p>④年中行事との関わり</p>

無形文化とは、目に見える形では残らないため、わたしたちが日々の食生活を通じて未来へと伝えていくことが重要です。