



# 献立のおしらせ

令和3年12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 ポークウィンナー、チリビーンズ コンソメスープ、牛乳	ひよこめめ、赤いんげんまめ、 青えんどうまめ、ぶた肉、ベー コン、牛乳	ゆきにんじんパン じゃがいも オリーブ油	たまねぎ にんじん ブロッコリー	今月の給食目標は「きれいに手 をあらおう。」です。	671 kcal 28.2 g
2 木	ごはん、さばカレーに、きりぼしだ いこんのオイスターソースのため、 とうふのみそしる、はっこう乳	とうふ、油あげ、ぶた肉 わかめ、さば はっこう乳(マスカット)	ごはん ごま油 ごま	きりぼしだいこん、にんじん ねぎ、エリンギ	きりぼしだいこんは青森県産で す。	577 kcal 24.7 g
3 金	むぎごはん、たまごやき ひじきのいために、のっぺいじる 牛乳	だいた、とうふ、油あげ ちくわ、たまご、牛乳	ごはん、むぎ 糸こんにやく、でんぶん さとう、サラダ油	ごぼう、だいこん、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、信田煮(油あげつつ み)がつきます。	562 kcal 24.1 g
6 月	ごはん、ポークシュウマイ やさしいごまずあえ、キムチチゲ 牛乳	とうふ、ぶた肉、牛乳 とり肉	ごはん、はるさめ、さとう サラダ油、ごま油、ごま	きゅうり、たまねぎ、ねぎ はくさい、もやし、えのきたけ にんじん	しゅうまいは1人2こです。	651 kcal 26.2 g
7 火	けんちんうどん、いかメンチ みかんタルト、牛乳	油あげ、とり肉、牛乳 いか	ゆでうどん こめ油	ごぼう、だいこん、にんじん ねぎ、れんこん、しいたけ	けんちんうどんは野菜がたくさん入 ったうどんです。汁は全部 のまずにこすようにしましょう。	590 kcal 26.1 g
8 水	ごはん、さんまかんに だいこんのそぼろに はくさいのみそしる、牛乳	油あげ、ぶた肉、牛乳 さんま	ごはん、こんにやく でんぶん、さとう サラダ油	だいこん、にんじん、はくさい えのきたけ、しいたけ	冬のはくさいは、あまみが増し ておいしいです。	626 kcal 25.6 g
9 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 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 ゼナラルレクラーク、りんご	フルーツポンチには、青森県産 のりんごゼナラルレクラーク (洋なし)が入っています。	694 kcal 21.4 g
10 金	ごはん、さけしおやき れんこんきんぴら、とんじる 牛乳	油あげ、こうやどうふ、ちくわ ぶた肉、牛乳、さけ	ごはん、こんにやく さとう、サラダ油、ごま油 ごま	ごぼう、にんじん、ねぎ はくさい、れんこん	れんこんは冬が旬の野菜です。	637 kcal 33.1 g
13 月	ごはん、さばのみそに いそかあえ、ごもくじる、牛乳	油あげ、牛乳、やきのり さば、	ごはん ごま	キャベツ、ごぼう、だいこん にんじん、ねぎ、ほうれんそう しいたけ	さばは八戸の港で水揚げされた ものです。	603 kcal 25.9 g
14 火	ごはん、ぶたにくのしょうがやき にんじんの子あえ きゃべつのみそしる、牛乳	油あげ、こうやどうふ、たらこ 牛乳、ぶた肉	ごはん、糸こんにやく さとう、サラダ油	キャベツ、にんじん、ねぎ えのきたけ	子あえは津軽地方の冬の郷土料 理です。冬が旬のたらの子であ えています。	571 kcal 29 g
15 水	こめこパン、トマトオムレツ、ブ ロccoliーサラダ、クリームシ チュ、牛乳	とり肉、たまご、牛乳 だしふん乳、ツナ	こめこパン じゃがいも オリーブ油	きゅうり、たまねぎ とうもろこし、にんじん ブロッコリー	食事の前に、せっけんでいいね いに手をあらいましょう。	780 kcal 34.1 g
16 木	ごはん、いわしうめに まいたけのいために だいこんのみそしる、牛乳	油あげ、こうやどうふ、ぶた肉 牛乳、いわし	ごはん、糸こんにやく さとう、サラダ油	ごぼう、こまつな、だいこん にんじん、ねぎ、まいたけ	冬のだいこんは、あまみが増し ておいしいです。	573 kcal 25.7 g
17 金	ごはん、チキンみそカツ ごまあえ、じゃがいものみそしる 牛乳	油あげ 牛乳	ごはん、じゃがいも こめ油、ごま	こまつな にんじん もやし	こまつなは冬が旬の野菜です。	610 kcal 24.4 g
20 月	キャロットピラフ、クリスマスチキン キャベツとツナのレモンあえ、やさ いスープ、クリスマスケーキ、牛乳	ベーコン、牛乳、ツナ とり肉	ごはん さとう こめ油	キャベツ、きゅうり、こまつな たまねぎ、にんじん、レモン とうもろこし	少し早いですが、チキンとクリ スマスケーキがついたクリスマ ス献立です。	769 kcal 24.4 g
21 火	しょうゆラーメン、ぼうぎょうざ りんご、牛乳	なると、ぶた肉、牛乳 ぎょうざ	ちゅうかめん こめ油	にんじん、ねぎ、もやし たけのこ、りんご、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。 りんごは青森県の特産品です。	577 kcal 28.3 g
22 水	パンプキンカレー はちみつゆずゼリー 牛乳	ぶた肉 牛乳	ごはん むぎ オリーブ油	たまねぎ にんじん かぼちゃ	今日は「冬至(とうじ)」で す。	664 kcal 20 g
23 木	わかめごはん、あかうさいきよ うやき、こうはくなます、くるま め、にしめ、牛乳	油あげ、こうやどうふ くるまめ、牛乳、こんぶ あかうお、わかめ	ごはん、むぎ、こんにやく じゃがいも、さとう、ごま	ごぼう、だいこん、たけのこ にんじん、ふき、しいたけ	年越し料理の献立です。「まめ にくらすように」など、いろい ろな願いがこめられています。	566 kcal 24.3 g

\*献立が変更になる場合もありますので、よろしく願います。

## 今年のかぜを ひきま宣言! かぜ予防のポイント



かぜに負けない体づくりをし、手洗い・うがいをしっかりと、かぜを予防しましょう。

強力パワーの

ノロウイルスに注意

冬場に多い食中毒はノロウイルスによるものです。感染力が非常に強いので、  
気づかないうちに感染してしまうこともあります。

予防のためには、トイレの後や調理する前などに石けんでしっかり手洗いを  
することを家族みんなで守ることが大切です。