



献立のおしらせ

令和4年1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
17月	ごはん、ぶりてりやき いそかあえ、しらたま汁、牛乳	とり肉 牛乳 やきのり	ごはん しらたま 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 ぶなしめじ	白玉をのどにつまらせないよう、よくかんで、おちついて食べましょう。	616 kcal 28.8 g
18火	けんちんうどん、いかメンチ りんごタルト、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	汁は全部のまずにのこすようにしましょう。	588 kcal 26.1 g
19水	ごはん、とりにくてりやき きりぼしだいこんのいためもの なめこじる、牛乳	とうふ、ちくわ、牛乳 とり肉	ごはん、糸こんにやく さとう、サラダ油	きりぼしだいこん、にんじん ねぎ、しいたけ、なめこ	今月の給食目標は「給食について考えよう。」です。	559 kcal 23 g
20木	わかめごはん、さけしおやき たくあんあえ、とんじる はっこう乳 (マスカット)	油あげ、こうやどうふ、ぶた肉 さけ、はっこう乳 (マスカット) わかめ	ごはん、むぎ、サラダ油 ごま	キャベツ、きゅうり、ごぼう にんじん、ねぎ、はくさい だいこん	食事の前に、せっけんでていねいに手をあらいましょう。	542 kcal 29.8 g
21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 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	あわてて食べずに、よくかんで食べましょう。	706 kcal 22.1 g
24月	きんぴらぶたどん はくさいのみそじる はちみつゆずゼリー、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	今日の給食のお米は黒石産「ムツニシキ」です。	636 kcal 28 g
25火	ごはん、さばのみそに ほうれんそうきくかあえ けのしる、牛乳	油あげ、こうやどうふ、牛乳 かつおぶし、さば	ごはん	きく、ごぼう、ぜんまい、ふぎ、 わらび、だいこん、にんじん、は くさい、ほうれんそう	けの汁は津軽地方の郷土料理です。粥(かゆ)の汁がなまって、けの汁になったそうです。	616 kcal 27.3 g
26水	こめこパン、メンチカツ ゆでキャベツ、コーンポタージュ 牛乳	ベーコン、牛乳、だっしふん乳 ぶた肉	こめこパン こめ油 オリーブ油	キャベツ、たまねぎ とうもろこし、にんじん	卓上ソースがつきます。	803 kcal 28.4 g
27木	ごはん、ほたてりたまごやき すきこんぶのいために、たらじる 牛乳	とうふ、油あげ、たら ぶた肉、牛乳、すきこんぶ たまごやき	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	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。	582 kcal 28.7 g
28金	ごはん、ハンバーグ にんじんの子あえ、せんべいじる 牛乳	こうやどうふ、たらこ、とり肉 牛乳、ハンバーグ	おつゆせんべい、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、まいたけ	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。	605 kcal 26.1 g
31月	むぎごはん、ポークシュウマイ メンマイのため、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。	567 kcal 19.8 g

※献立が変更になる場合もありますので、よろしくをお願いします。



全国学校給食週間

1月24日～30日



1月24日から30日は、全国学校給食週間です。学校給食は、明治22年に山形県の忠愛小学校で、弁当を持ってこることができない子どもたちのためににおにぎりや焼き魚、漬け物を出したことがはじまりとされています。食が豊かになった今日では、子どもたちが食に関する正しい知識と望ましい食習慣を身につけるために重要な役割を果たしています。全国学校給食週間は、このような学校給食の意義や役割についての理解を深めて、関心を高めるための1週間です。

家族で給食について 語り合ってみませんか



好きな給食や給食時間の
思い出などを家族で話して
みませんか。
今の給食と昔の給食の違
うところ、同じところなど
を知ることができるかもしれ
ません。



いつも何気なく食べている給食ですが、みなさんの口に入るまでには、生産者の方をはじめさまざまな人の協力があります。この給食週間を通して、作る人の気持ちや食べ物大切さを今一度考えてみましょう。