



献立のおしらせ

令和4年4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 |
|-----|---|--------------------------|-----------------------------|--|--|--------------------|
| 8金 | ごはん、ほっけみりんやき、すきこんぶのいために、だいごんのみそしる、牛乳、むぎちや | 油あげ、こうやどうふ、ぶた肉牛乳、すきこんぶ | ごはん、糸こんにやくさとう、サラダ油 | ごまつな、だいごん、にんじんねぎ | 今月の給食目標は「給食の準備をきちんとしよう。」です。 | 554 kcal 26 g |
| 11月 | むぎごはん、ポークシュウマイホイコーロー、わかめスープ牛乳 | ぶた肉牛乳わかめ | 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 | しゅうまいは1人2こです。 | 588 kcal 22.4 g |
| 12火 | スパゲティミートソースコンソメスープ牛乳 | ぶた肉牛乳 | 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。 | 583 kcal 25.6 g |
| 13水 | ポークカレーおいわいいちごゼリー牛乳 | ぶた肉牛乳 | ごはん、むぎ、じゃがいもオリーブ油 | たまねぎにんじん | 1年生の給食が始まります。1年生の入学と2年生以上の進級をお祝いしてデザートがつきます。 | 687 kcal 22.1 g |
| 14木 | ごはん、さけしおやきふきのいたためものはくさいのみそしる、牛乳 | 油あげちくわ牛乳 | ごはん、糸こんにやくさとう、サラダ油 | にんじん、はくさい、ふきえのきたけ | 津軽地方では昔から、ふきなどの山菜がよく食べられています。 | 554 kcal 25.9 g |
| 15金 | ごはん、にくだんご、やさいごまずあえ、みそあじけんちんじる、はっこう乳(いちご) | とうふとり肉 | ごはん、さとう、サラダ油ごま油、ごま | きゅうり、ごぼう、だいごんにんじん、ねぎ、もやし | 肉だんごは1人2こです。 | 514 kcal 20.5 g |
| 18月 | ごはん、かれいしょうがになのはなあえ、せんべいじる牛乳 | とり肉牛乳 | おつゆせんべい、ごはんさとう、ごま | キャベツ、ごぼう、にんじんねぎ、はくさい、なのはなしめじ | 菜の花は、春を感じさせてくれる食材の1つです。 | 550 kcal 27.5 g |
| 19火 | しょうゆラーメン、あげぎょうざいちごクレープ、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ぜにのこすようにしましょう。 | 673 kcal 29.9 g |
| 20水 | ごはん、あかうおさいきょうやきほそたけのいたためにとうふのみそしる、牛乳 | とうふ、油あげ、こうやどうふぶた肉、牛乳、わかめ | ごはん、糸こんにやくさとう、サラダ油 | たけのこにんじんねぎ | 東北では、根曲り竹といった細竹がよく出回り、食べられています。 | 532 kcal 27.6 g |
| 21木 | ビンパどん、ちゅうかスープさくらゼリー、牛乳 | なると、ぶた肉、牛乳わかめ | ごはん、むぎ、さとうごま油 | にんじん、ねぎ、はくさいほうれんそう、もやし、しいたけ | どんぶりにごはんをもって、その上にそばとナムルを上手に分けてみましょう。 | 637 kcal 25.3 g |
| 22金 | チキンカレー牛乳 | とり肉牛乳 | ごはん、むぎ、じゃがいもオリーブ油 | たまねぎにんじん | カレーのときは、ふだんよりごはんの量が少し多いです。クラスで上手に分けて食べましょう。 | 636 kcal 21.3 g |
| 25月 | ごはん、いわしうめにだいごんのそばろにじゃがいものみそしる、牛乳 | 油あげぶた肉牛乳 | ごはん、こんにやくじゃがいも、でんぶんさとう、サラダ油 | だいごんにんじんしいたけ | 給食で使っているみそは、黒石の横山醸造さんから県産大豆から作られたものです。 | 602 kcal 25.8 g |
| 26火 | わかめごはんしるみぎかなフライゆでキャベツ、とんじる、牛乳 | 油あげ、こうやどうふ、ぶた肉牛乳、わかめ | ごはん、むぎ、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。 | 636 kcal 28.8 g |
| 27水 | こめこパン、ハンバーグブロッコリーサラダミネストローネ、牛乳 | だいち、ベーコン、牛乳ツナ | さとうオリーブ油 | キャベツ、きゅうり、セロリーたまねぎ、とうもろこしにんじん、パセリ、ブロッコリー | 食事の前に、せっけんでていねいに手をあらいましょう。 | 713 kcal 30.1 g |
| 28木 | たけのごはん、たまごやききりぼしだいごんのいたためものごまつなのみそしる、牛乳 | とうふちくわ牛乳 | ごはん、糸こんにやくさとう、サラダ油 | ごまつな、きりぼしだいごんにんじん、しいたけ、たけのこ | たまご(鶏卵)アレルギーの児童には、信田煮(油あげつみ)がつきます。 | 543 kcal 22.7 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年生は、13日(水)から給食が始まります。

黒石市 ~給食の内容~

黒石市では、和食献立をすすめています。

学校給食の目標

| | | | |
|--|---|---------------------------------------|--|
| <p>①適切な栄養の摂取による健康の保持増進を図ること。</p> | <p>②日常生活における食生活について正しい理解を深め、健全な食生活を営むことができる判断力を培い、及び望ましい食習慣を養うこと。</p> | <p>③学校生活を豊かにし、明るい社交性及び協同の精神を養うこと。</p> | <p>④食生活が自然の恩恵の上で成り立つものであることについての理解を深め、生命及び自然を尊重する精神並びに環境の保全に寄与する態度を養うこと。</p> |
| <p>⑤食生活が食にかかわる人々の様々な活動に支えられていることについての理解を深め、勤労を重んずる態度を養うこと。</p> | <p>⑥我が国や各地域の優れた伝統的な食文化についての理解を深めること。</p> | <p>⑦食料の生産、流通及び消費について、正しい理解に導くこと。</p> | |

主食

べいはん しゅう かいていど
米飯…週4回程度

くろいしん
黒石産「つがるロマン」と「ムツニシキ」を使用しています。

つき かいていど
パン…月1回程度

けんざん つか こめこ
県産の米粉を使った米粉パンや県産の小麦粉を使ったパンなどがあります。

つき かいていど
めん…月2回程度

ラーメンやうどん、スパゲッティなどがあります。

副食

しるもの や もの お もの あ
汁物、焼き物や蒸し物、揚げ物、炒め物や煮物、和え物などがあります。

学校給食法より