献立のおしらせ

令和４年５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
2 月	ちらしごはん、ほっけみりんやき なのはなあえ、すましじる こどもの日３色ゼリー、牛乳	とうふ 牛乳 ほっけ	ふ、ごはん、さとう ごま	にんじん、ねぎ、はくさい なのはな、しいたけ、たけのこ れんこん、かんぴょう	今月の目標は「食事のマナーを考えて食事をしよう。」です。	553 kcal 22.6 g
6 金	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 りんごゼリー ぶどうゼリー、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。	693 kcal 21.4 g
9 月	ごはん、にしんみぞれに ほそたけのいために きゃべつのみそしる、牛乳	油あげ、こうやどうふ、ぶた肉 牛乳、にしん	ごはん、糸こんにゃく さとう、サラダ油	キャベツ、たけのこ、にんじん えのきたけ	にしんは春が旬の魚です。	566 kcal 25.5 g
10 火	みそラーメン、ピザはるまき あおうめゼリー、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。	556 kcal 23.3 g
11 水	ごはん、たまごやき ひじきのいために、とんじる 牛乳、しのだに	油あげ、こうやどうふ、ちくわ ぶた肉、たまご、牛乳	ごはん、糸こんにゃく さとう、サラダ油	えだまめ、ごぼう、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。	598 kcal 29 g
12 木	ごはん、さけしおやき ちくぜんに、だいこんのみそしる 牛乳	油あげ、とり肉、牛乳 さけ	ごはん、こんにゃく さとう、サラダ油	さやいんげん、ごぼう、こまつな だいこん、たけのこ、にんじん ねぎ、しいたけ	今日のお米は、黒石産のムツニシキです。	598 kcal 31.8 g
13 金	ごはん、ハンバーグ キャベツサラダ もやしのみそしる、牛乳	あつあげ 牛乳 ハンバーグ	ごはん	キャベツ、きゅうり とうもろこし、にんじん、ねぎ もやし	とうもろこしは、だけきみです。	581 kcal 22.3 g
16 月	むぎごはん、さんまかんろに ぶたキムチいため じゃがいものみそしる、牛乳	油あげ、ぶた肉、牛乳 さんま	ごはん、むぎ、じゃがいも さとう、サラダ油	にんじん もやし はくさい、たまねぎ	ぶたキムチいためは、少しからいのでごはんといっしょに食べましょう。	651 kcal 28.9 g
17 火	ごはん、しろみざかなフライ ゆでキャベツ、せんべいじる 牛乳	とり肉 牛乳 しろみざかな（ホキ）	おつゆせんべい ごはん こめ油	キャベツ、ごぼう、にんじん ねぎ、はくさい、まいたけ	卓上ソースがつきます。	600 kcal 24 g
18 水	こめこパン、チキンステーキマスタード、ブロッコリーサラダ、ミネストローネ、牛乳	だいず、ベーコン、牛乳 ツナ、とり肉	こめこパン さとう オリーブ油	キャベツ、きゅうり、セロリ たまねぎ、とうもろこし にんじん、ブロッコリー	たまご（鶏卵）アレルギーの児童には、とり肉のマーマレードやきがつきます。	706 kcal 31 g
19 木	ごはん、さばしおみりんやき だいこんのそぼろに とうふのみそしる、牛乳	とうふ、油あげ、ぶた肉 牛乳、わかめ、さば	ごはん、こんにゃく でんぷん、さとう サラダ油	だいこん、にんじん、ねぎ しいたけ	さばには、血液の流れをよくするあぶらがたくさんふくまれています。	661 kcal 28.5 g
20 金	キャロットピラフ、クリスピーチキン、キャベツとツナのレモンあえ、やさいスープ、はっこう乳	ベーコン、ツナ、とり肉 はっこう乳（ブルーベリー）	ごはん さとう こめ油	キャベツ、きゅうり、たまねぎ にんじん、ブロッコリー、レモン とうもろこし	キャベツやレモンには、ビタミンCがたっぷりふくまれています。	592 kcal 20.2 g
24 火	さんさいうどん、いがめんち りんごタルト、牛乳	油あげ、なると、とり肉 牛乳、いか	ゆでうどん こめ油	たけのこ、ねぎ、ふき わらび、しいたけ	たまご（鶏卵）アレルギーの児童には、魚と野菜のステーキがつきます。	574 kcal 26.6 g
25 水	ごはん、とりにくしょうがやき ごまあえ、えのきのみそしる 牛乳	とうふ 牛乳 とり肉	ごはん ごま	こまつな、にんじん、ねぎ もやし、えのきたけ	こまつなは、カルシウムの多い野菜です。いろいろな食材からカルシウムをとりましょう。	575 kcal 29.3 g
26 木	ごはん、さんまオレンジに ふきのいためもの、とりじる 牛乳	こうやどうふ、ちくわ、とり肉 牛乳、さんま	ごはん、糸こんにゃく さとう、サラダ油	ごぼう、にんじん、ねぎ はくさい、ふき	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。	614 kcal 26.5 g
27 金	ハヤシライス みかんゼリー 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。	715 kcal 22.1 g
30 月	むぎごはん、ぎょうざ メンマいため、ちゅうかスープ 牛乳	なると、ぶた肉、牛乳 ぶた肉	ごはん、むぎ 糸こんにゃく、さとう ごま油	にんじん、ねぎ、はくさい たけのこ、しいたけ	ぎょうざは1人２こです。	539 kcal 19.2 g
31 火	ごはん、あげどうふ やさいごまずあえ、ごもくじる 牛乳	油あげ、牛乳、とうふ とり肉	ごはん、さとう、こめ油 ごま油、ごま	きゅうり、ごぼう、だいこん にんじん、ねぎ、もやし しいたけ	五目汁の「五目（ごもく）」とは「たくさん」という意味です。	675 kcal 23 g

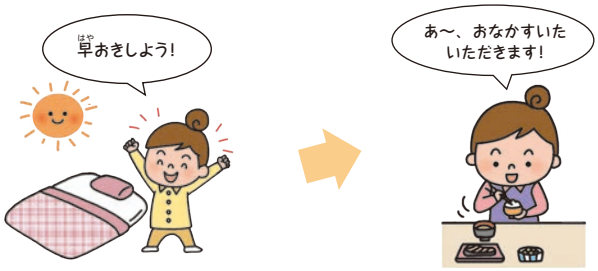
※献立が変更になる場合もありますので、よろしくお願いします。

～ １日のスタートは朝ごはんから ～

おきてすぐは、体がまだねむっています。朝ごはんを食べると、えいようが体に行きわたって、ねむっている間に下がっていた体温が上がりはじめ、体は目ざめます。

また、脳にもえいようがとどき、頭も目ざめます。体と頭が目ざめると、勉強や運動をするための元気がわいてきます。

今年のゴールデンウイークは３連休が２回あります。学校がお休み日も朝ごはんをしっかり食べて、休み明けは元気に登校しましょう。



学校がある日も、ない日も朝ごはんを食べましょう。

朝ごはんを食べたら に色をぬりましょう。

日にち						
5／3	5／4	5／5	5／6	5／7	5／8	5／9