



献立のおしらせ

令和4年9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 木	わかめごはん、さけフライ 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、さけ、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	今月の給食目標は「協力して給食の準備や後かたづけをしよう。」です。	640 kcal 30.6 g
2 金	むぎごはん、ぎょうざ ぶたキムチいため ちゅうかスープ、牛乳	ぶた肉、牛乳、わかめ ぶた肉	ごはん、むぎ、さとう サラダ油	こまつな、にんじん、ねぎ もやし、たけのこ、しいたけ はくさい、たまねぎ	ぎょうざは1人2こです。	556 kcal 21.9 g
5 月	きんぴらぶたどん キャベツのみそしる ぶどうゼリー、牛乳	油あげ ぶた肉 牛乳	ごはん、むぎ、さとう サラダ油	キャベツ、ごぼう、たまねぎ にんじん、ねぎ、えのきたけ	どんぶりにごはんをよせい、その上にきんぴらをのせて食べましょう。	626 kcal 28.2 g
6 火	スパゲティミートソース やさしいスープ ブルーベリータルト、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	クラスでめんとミートソースを じょうずに分けましょう。	677 kcal 26.5 g
7 水	ごはん、さばしょうがに やさいごまずあえ じゃがいものみそしる、牛乳	油あげ 牛乳 とり肉	ごはん、じゃがいも さとう、ごま油、ごま	きゅうり にんじん もやし	じゃがいもには、ビタミンCが たっぷりふくまれています。	630 kcal 27.3 g
8 木	なつやさいかレー フルーツポンチ 牛乳	ぶた肉 牛乳	ごはん、むぎ 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、なす、かぼちゃ みかん、ゼラルレクラーク りんご	夏野菜のなすやかぼちゃが入った カレーです。	695 kcal 20.1 g
9 金	ごはん、スコッチエッグ(ケチャップ) キャベツとツナのレモンあえ、さとい ものみそしる、つきみだんご、牛乳	油あげ、牛乳、ツナ たまご、ぶた肉、とり肉	ごはん、さといも、さとう つきみだんご(みたらし)	キャベツ、きゅうり、ごぼう だいこん、にんじん、ねぎ レモン	明日は十五夜です。 たまご(鶏卵)アレルギーの児童にはハンバーグがつきます。	680 kcal 26.1 g
12 月	ごはん、チキンみそカツ いそかあえ、なめこじる、牛乳	とうふ 牛乳 やきり	ごはん こめ油 ごま	キャベツ、にんじん、ねぎ ほうれんそう、なめこ	なめこは青森県産です。	578 kcal 24.4 g
13 火	ごはん、さんまオレンジに またけのいために もやしのみそしる、牛乳	あつあげ、こうやどうふ ぶた肉、牛乳、さんま	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 もやし、またけ	さんまには、血液の流れをよく するあぶらがたっぷりです。	626 kcal 26.1 g
14 水	ゆきにんじんパン、ハンバーグ ブロッコリーサラダ ポテトスープ、牛乳	ベーコン、牛乳、ツナ ハンバーグ	ゆきにんじんパン じゃがいも	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、せっけんでいね いに手をあらいましょう。	607 kcal 25.7 g
15 木	ごはん、しのだに パンパンジーサラダ みそけんちんじる、牛乳	とうふ、牛乳、油あげ、とり肉 とり肉	ごはん サラダ油	きゅうり、ごぼう、だいこん にんじん、ねぎ、もやし	パンパンジーサラダは、ごまの 風味がきたるサラダです。	542 kcal 22.6 g
16 金	ごはん、さけしおやき すきこんぶのいために せんべいじる、牛乳	油あげ、とり肉、ぶた肉 牛乳、すきこんぶ、さけ	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、しめじ	今日のお米は、黒石産のムツニ シキです。	610 kcal 30.4 g
20 火	ごはん、ウィンナーたまごまき、 きりぼしだいこんのいために、こ まつなのみそしる、牛乳	とうふ、ちくわ たまご、ウィンナー、牛乳	ごはん、糸こんにやく さとう、サラダ油	こまつな、きりぼしだいこん 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。	582 kcal 22 g
21 水	ごはん、さばしおみりんやき ごまあえ、さつまいもじる はっこう乳(ブルーベリー)	ぶた肉 さば はっこう乳	ごはん、さつまいも サラダ油、ごま	こまつな、だいこん、にんじん ねぎ、はくさい、もやし	さつまいもは秋が旬です。	611 kcal 23.5 g
22 木	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
26 月	ごはん、かれいしょうがに 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、かれい	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、ねぎ しいたけ	かれいは、ほねまでやわらかく 煮てあります。ごはんと一緒に 食べましょう。	556 kcal 27.2 g
27 火	まいたけうどん、とり天、りんご 牛乳	油あげ、なると、とり肉 牛乳、とり肉	ゆでうどん こめ油	にんじん、ねぎ、りんご しいたけ、またけ	うどんの汁は全部のまぜにのこ すようにしましょう。 りんごは黒石産です。	526 kcal 27.8 g
28 水	こめこパン、トマトオムレツ、キャ ベツサラダ、コーンポタージュ 牛乳	ベーコン、たまご、牛乳 だしふん乳	こめこパン 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	たまご(鶏卵)アレルギーの児童には、 「ソーセージステキ」がつきます。	733 kcal 26.8 g
29 木	チキンカレー ようなしコンポート 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 ようなし	あわてずに、よくかんで食べま しょう。	653 kcal 21.3 g
30 金	くりごはん、さんまもみじに ひじきのいために 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、くり	えだまめ、にんじん、はくさい えのきたけ、ごぼう	季節の味、くりごはんです。 くりは国産です。	648 kcal 25.8 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日のスタートは朝ごはんから～



長い夏休みが終わり、学校が始まりました。丈夫な体をつくり、勉強に集中したり、元気に遊んだりするためには、朝ごはんをしっかりと食べて来ることが大切です。

朝ごはんをしっかりと食べるには、早起きをして、ゆとりをもつことが必要です。「早ね・早起き・朝ごはん」できていますか。自分の生活リズムを調べてみましょう。

起きる時刻 時 分	朝ごはんを食べる時間 時 分 ～ 時 分
夕ごはんを食べる時間 時 分 ～ 時 分	ねる時刻 時 分

