

献立のおしらせ

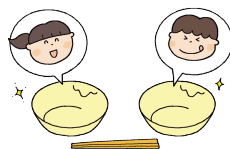
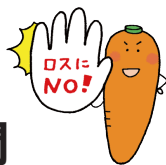
令和4年10月分

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
3月	ごはん、たまごやき、ぶたキムチ いため、キャベツのみそしる、牛乳	油あげ、ぶた肉、たまご 牛乳	ごはん さとう サラダ油	キャベツ、にんじん、もやし えのきたけ はくさい、たまねぎ	今月の給食目標は「正しく配膳 (はいぜん) をしよう。」で す。	548 kcal 25.6 g
4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。 りんごは黒石産です。	577 kcal 28.3 g
5水	ごはん、さけしおやき ふきのいためもの こまつなのみそしる、牛乳	あつあげ、ちくわ、牛乳 さけ	ごはん、糸こんにやく さとう、サラダ油	こまつな、にんじん、ねぎ ふき	さけは秋が旬の魚です。	569 kcal 26.6 g
6木	むぎごはん、にくだんご れんこんきんぴら とうふのみそしる、牛乳	とうふ、油あげ、ちくわ 牛乳、わかめ、肉だんご	ごはん、むぎ、こんにやく さとう、ごま油、ごま	ごぼう、にんじん、ねぎ れんこん	肉だんごは1人2こです。	571 kcal 23 g
7金	やきにくどん はくさいのみそしる ブルーベリーゼリー、牛乳	油あげ 牛乳 ぶた肉	ごはん むぎ	たまねぎ、にんじん、はくさい もやし、えのきたけ	10月10日は「目の愛護(あいご) デー」です。	610 kcal 24.2 g
11火	わかめごはん、しるみぎかなフ ライ、ゆでキャベツ、せんべい じる牛乳	とり肉、牛乳 しるみぎかな(ホキ)、わかめ	おつゆせんべい、ごはん むぎ、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。かけず ぎないように気をつけましょ う。	603 kcal 24.2 g
12水	こめこパン、ソーセージステーキ ブロッコリーサラダ クリームシチュー、牛乳	とり肉、牛乳、だっしふん乳 ツナ、ソーセージ	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	石けんでしっかり手をあらいま しょう。	794 kcal 38.1 g
13木	ごはん、なっとう じゃがいものうまに えのきのみそしる、牛乳	とうふ、なっとう、とり肉 牛乳	ごはん、こんにやく じゃがいも、さとう サラダ油	たけのこ、にんじん、ねぎ えのきたけ	なっとうは、大豆を発酵(はっ こう)させてつくる発酵食品で す。	551 kcal 25.8 g
14金	ごはん、さばかリーに すぎこんぶのいために さつまいもじる、牛乳	油あげ、ぶた肉、牛乳 すぎこんぶ、さば	ごはん、糸こんにやく さつまいも、さとう サラダ油	だいこん、にんじん、ねぎ はくさい	さつまいもは秋が旬です。	666 kcal 26.7 g
17月	ごはん、にしんおろしに やさしいごまあえ、おでん、牛乳	がんもどき、ちくわ、とり肉 牛乳、こんぶ、にしん とり肉	ごはん、こんにやく さとう、ごま油、ごま	きゅうり、だいこん、にんじん もやし	にしんは細かい骨がありますが、 柔らかく煮てあるので全部 食べられます。	607 kcal 29.2 g
18火	けんちんうどん、いがめんち さつまいもとくりのタルト、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	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。	589 kcal 25.9 g
19水	ごはん、さんまもみじに だいこんのそぼろに、なめこじる はっこう乳(ブルーベリー)	とうふ ぶた肉 はっこう乳	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、なめこ	秋は紅葉の季節です。	560 kcal 22.7 g
20木	あおなごはん、しのだに ごまあえ、すいとんじる、牛乳	とり肉 牛乳 油あげ、とり肉	すいとん ごはん ごま	ごぼう、こまつな、にんじん ねぎ、はくさい、もやし まいたけ	すいとん汁は、小麦粉を水でね ってだんごにしたものを、すま し汁で煮こんだ料理です。	565 kcal 23.1 g
21金	むぎごはん、ポークシュマイ メンマいため、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
24月	ごはん、とりにくめでりやき たくあんあえ、つみれじる、牛乳	とうふ 牛乳 とり肉	ごはん ごま	キャベツ、きゅうり、ごぼう にんじん、ねぎ、だいこん	つみれは、たらとあじのつみれ です。	575 kcal 25.1 g
25火	ごはん、さばのみそに いそかあえ、のっぺいじる、牛乳	とうふ、油あげ、牛乳 やきのり、さば、	ごはん でんぶん 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。	621 kcal 27.3 g
26水	ゆぎにんじんパン ポークウインナー、チリビーンズ ポテトスープ、牛乳	ひよこまめ、赤いんげんまめ、 青えんどうまめ、ぶた肉、ペー ゴコン、牛乳	ゆぎにんじんパン じゃがいも オリーブ油	たまねぎ にんじん	おこのみでパンにウインナーや チリビーンズをはさんで食べま しょう。	674 kcal 28 g
27木	ごはん、ハンバーグ ひじきのいために、ほたて汁 牛乳	とうふ、油あげ、ほたて ちくわ、牛乳、ハンバーグ	ごはん、糸こんにやく さとう、サラダ油	えだまめ、だいこん、にんじん はくさい	ほたてはむつ湾のほたてです。	608 kcal 29.9 g
31月	ポークカレー かぼちゃプリン 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	あわてずによくかんで食べま しょう。	687 kcal 22 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。

10月は 食品ロス削減月間



「手前から買う！」で 食品ロスを減らそう

食品ロスとは、まだ食べられるのに捨てられてしまう食べ物のことをいいます。食品ロスには、売れ残りや消費期限が切れたもの、調理の時の皮のむきすぎ、食べ残しなどがあります。

10月は「食品ロス削減月間」、10月30日は「食品ロス削減の日」です。日本は多くの食べ物を外国から輸入している一方で、大量に捨てています。食品ロスを減らすために一人ひとりができることを考えてみましょう。

