献立のおしらせ

令和４年１２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		ごはん、しろみざかなフライ 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、しろみざかな（ホキ）	ごはん 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「きれいに手をあらおう。」です。	633 kcal 28.6 g
2 金		ごはん、つくね ひじきのいために、のっぺいじる 牛乳	だいず、とうふ、油あげ ちくわ、牛乳、つくね	ごはん、糸こんにゃく でんぷん、さとう サラダ油	ごぼう、だいこん、にんじん ねぎ、しいたけ	のっぺい汁は、かたくりこでとろみをつけた汁物です。さめにくいので冬にぴったりです。	607 kcal 24.1 g
5 月		ごはん、いわしうめに まいたけのいために じゃがいものみそしる、牛乳	油あげ、こうやどうふ、ぶた肉 牛乳、いわし	ごはん、糸こんにゃく じゃがいも、さとう サラダ油	ごぼう、にんじん、ねぎ まいたけ	いわしにふくまれるあぶらは、血液の流れをよくしてくれます。	596 kcal 26.2 g
6 火		けんちんうどん、いがめんち りんご、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、りんご 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。	509 kcal 25 g
7 水		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 いちごゼリー、マスカット 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。	705 kcal 21.5 g
8 木		ごはん、さばしょうがに すきこんぶのいために こまつなのみそしる、牛乳	あつあげ、油あげ、ぶた肉 牛乳、すきこんぶ	ごはん、糸こんにゃく さとう、サラダ油	こまつな にんじん ねぎ	こまつなは、冬が旬の野菜です。カルシウムが多くふくまれています。	632 kcal 27.5 g
9 金		むぎごはん、ショーロンポー バンバンジーサラダ、キムチチゲ 牛乳	とうふ、ぶた肉、牛乳 ショーロンポー、とり肉	ごはん、むぎ、はるさめ サラダ油	きゅうり、たまねぎ、にんじん、 ねぎ、はくさい、もやし、えのき たけ	「チゲ」とは「なべ」という意味です。具だくさんのなべで、体をあたためましょう。	642 kcal 26.7 g
12 月		ごはん、ぶたにくのしょうがやき にんじんのこあえ キャベツのみそしる、牛乳	油あげ、こうやどうふ、たらこ 牛乳、ぶた肉	ごはん、糸こんにゃく さとう、サラダ油	キャベツ、にんじん、ねぎ えのきたけ	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。	569 kcal 28.9 g
13 火		ごはん、さばしおみりんやき やさいごまずあえ、ちゃんこじる はっこう乳（マスカット）	とうふ、油あげ、とり肉 さば、とり肉 はっこう乳（マスカット）	ごはん、さとう、ごま油 ごま	きゅうり、だいこん、にんじん ねぎ、はくさい、もやし えのきたけ	ちゃんこ汁は、にくやとうふ、やさいがたっぷり入った汁物です。	570 kcal 26.7 g
14 水		こめこパン、トマトオムレツ ブロッコリーサラダ クリームシチュー、牛乳	とり肉、たまご、牛乳 だっしふん乳、ツナ	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	たまご（鶏卵）アレルギーの児童には、「ソーセージステーキ」がつきます。	776 kcal 34 g
15 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、でんぷん 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
16 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、クリスマスデザート、牛乳	ベーコン、牛乳、ツナ とり肉	ごはん さとう こめ油	キャベツ、きゅうり、こまつな たまねぎ、にんじん、レモン	少し早いですが、チキンとクリスマスデザートがついたクリスマス献立です。	750 kcal 24.2 g
19 月		ごはん、さんまかんろに れんこんきんぴら だいこんのみそしる、牛乳	油あげ、ちくわ、牛乳 さんま	ごはん、こんにゃく さとう、ごま油、ごま	ごぼう、こまつな、だいこん にんじん、ねぎ、れんこん とうもろこし	れんこんは冬が旬の野菜です。	613 kcal 24 g
20 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
21 水		ごはん、さけしおやき こうはくなます、くろまめ にしめ、牛乳	油あげ、こうやどうふ くろまめ、牛乳、こんぶ さけ	ごはん、こんにゃく じゃがいも、さとう、ごま	ごぼう、だいこん、たけのこ にんじん、ふき、しいたけ	年越し料理の献立です。「まめにくらすように」など、いろいろな願いがこめられています。	633 kcal 27.8 g
22 木		パンプキンカレー フルーツポンチ 牛乳	ぶた肉 牛乳	ごはん、むぎ 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、かぼちゃ みかん、ゼネラルレクラーク りんご	今日は「冬至（とうじ）」です。	697 kcal 21.1 g
23 金		ビビンバどん はくさいのみそしる 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 ごま油	にんじん、はくさい ほうれんそう、もやし えのきたけ	ビビンバの具と一緒にごはんをしっかり食べましょう。	660 kcal 26.8 g

※献立が変更になる場合もありますので、よろしくお願いします。

今年はかぜを
ひきま宣言！

かぜ予防のポイント

1 手洗い・うがいをする

2 しっかり栄養をとる

3 十分な睡眠をとる

4 適度な運動をする

かぜに負けない体づくりをし、手洗い・うがいをしっかりして、かぜを予防しましょう。

強力パワーの ノロウイルスに注意

冬場に多い食中毒はノロウイルスによるものです。感染力が非常に強いので、気づかないうちに感染してしまうこともあります。

予防のためには、トイレの後や調理する前などに石けんでしっかり手洗いをすることを家族みんなで守ることが大切です。