



献立のおしらせ

令和5年1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
16月	ごはん、かれいしょうがに いそかあえ、しらたまじる、牛乳	とり肉、牛乳、やきのり かれい	ごはん しらたま 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 しめじ	白玉をのどにつまらせないよ う、よくかんで、おちついて食 べましょう。	552 kcal 26.9 g
17火	ごはん、なっとう ふきのいためもの、とんじる 牛乳	油あげ、こうやどうふ なっとう、ちくわ、ぶた肉 牛乳	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 はくさい、ふき	今月の給食目標は「給食につ いて考えよう。」です。	576 kcal 27 g
18水	こめこパン、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 だっしふん乳	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 ーキ」がつきます。	742 kcal 27.3 g
19木	ごはん、いわしうめに、まいたけ のために、こまつなのみそしる はっこう乳（いちご）	あつあげ、こうやどうふ ぶた肉、いわし はっこう乳（いちご）	ごはん、糸こんにやく さとう、サラダ油	ごぼう、こまつな、にんじん ねぎ、まいたけ	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。	537 kcal 23.6 g
20金	ポークカレー フルーツポンチ 牛乳	ぶた肉 牛乳	ごはん、むぎ、じゃがいも 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、にんじん、みかん ゼネラルレクラーク、りんご	野菜たっぷりのカレーです。	706 kcal 22.1 g
23月	ごはん、ハンバーグ にんじんの子あえ、せんべい じる牛乳	こうやどうふ、たらこ、とり肉 牛乳、ハンバーグ	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	子あえは津軽地方の冬の郷土料 理です。冬が旬のたらこの子 であえています。	602 kcal 26.2 g
24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。	524 kcal 25.9 g
25水	ごはん、さばのみそに、ごまあ えのしる、牛乳	油あげ、こうやどうふ、牛乳 さば、	ごはん ごま	こまつな ごぼう、ぜんまい、ふき、わらび だいこん、にんじん、もやし	けの汁は津軽地方の郷土料理 です。粥（かゆ）の汁がなま って、けの汁になったそうです。	629 kcal 27.6 g
26木	あおなごはん、ほたて入りたまご やき、すきこんぶのいために、た らじる、牛乳	とうふ、油あげ、たら ぶた肉、牛乳、すきこんぶ たまご	ごはん、糸こんにやく さとう、サラダ油	だいこん にんじん ねぎ	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。	566 kcal 27 g
27金	きんぴらぶたどん はくさいのみそしる はちみつゆざゼリー、牛乳	油あげ ぶた肉 牛乳	ごはん、むぎ、さとう サラダ油	ごぼう、たまねぎ、にんじん ねぎ、はくさい、えのきたけ	どんぶりにごはんをよそい、そ のうにきんぴらをのせて食べ ましょう。	636 kcal 28 g
30月	ごはん、しるみざかなフライ、きり ぼしだいこんのオイスターソース のため、もやしのみそしる、牛乳	あつあげ、ぶた肉、牛乳 しるみざかな（ホキ）	ごはん、こめ油、ごま油 ごま	きりぼしだいこん、にんじん ねぎ、もやし、エリンギ	切り干しだいこんは青森県 です。	624 kcal 25.5 g
31火	むぎごはん、ポークしゅうまい ぶたキムチいため ちゅうかスープ、牛乳	なると、ぶた肉、牛乳 わかめ	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、しいたけ はくさい、たまねぎ	しゅうまいは1人2こです。	603 kcal 24 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。



ぜん こく がっ こう きゅう しょく しゅう かん 全国学校給食週間

がっ 1月24日～30日



1月24日から30日は、全国学校給食週間です。学校給食は、明治22年に山形県の忠愛小学校で、弁当を持って行くことができない子どもたちのためににおにぎりや焼き魚、漬け物を出したことがはじまりとされています。食が豊かになった今日では、子どもたちが食に関する正しい知識と望ましい食習慣を身につけるために重要な役割を果たしています。全国学校給食週間は、このような学校給食の意義や役割についての理解を深めて、関心を高めるための1週間です。

いろいろな人が関わって 給食ができています

いつも何気なく食べている給食ですが、みなさんの口に入るまでには、生産者の方をはじめさまざまな人の協力があります。この給食週間を通して、作る人の気持ちや食べ物大切さを今一度考えてみましょう。

