



献立のおしらせ

令和5年2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水		ゆきになんじんパン ポークウインナー、チリビーンズ コンソメスープ、牛乳	ひよこめ、赤いんげんめ、 青えんどうまめ ぶた肉	ゆきになんじんパン オリーブ油	キャベツ たまねぎ にんじん	今月の給食目標は「すぎざらい せず何でもたべよう。」です。	641 kcal 27.1 g
2木		ごはん、にくだんご だいこんのそぼろに、とんじる 牛乳	油あげ、こうやどうふ、ぶた肉 ぶた肉、牛乳、肉だんご	ごはん、こんにやく でんぶん、さとう サラダ油	ごぼう、だいこん、にんじん ねぎ、はくさい、しいたけ	肉だんごは1人2こです。	633 kcal 29.4 g
3金		ごはん、いわしうめ、ごまあえ みそけんちんじる ふくまめ(だいず)、牛乳	とうふ、だいず、牛乳 いわし	ごはん サラダ油 ごま	ごぼう、ごまつな、だいこん にんじん、ねぎ、もやし	今年は2月3日が節分です。今日 は節分にちなんで豆といわしの 献立です。	590 kcal 26 g
6月		むぎごはん、ハンバーグ キャベツとツナのレモンあえ とうふのみそじる、牛乳	とうふ、油あげ、牛乳 わかめ、ツナ、ハンバーグ	ごはん むぎ さとう	キャベツ、きゅうり、にんじん ねぎ、レモン	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。	584 kcal 25.3 g
7火		しょうゆラーメン、はるまき いよかんゼリー、牛乳	なると ぶた肉 牛乳	ちゅうかめん ごめ油	にんじん、ねぎ、もやし たけのこ、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。	670 kcal 27.5 g
8水		ごはん、さばしおみりんやき みそあじきんぴら はくさいのみそじる、牛乳	油あげ、ちくわ、ぶた肉 牛乳、さば	ごはん、糸こんにやく さとう、ごま油、ごま	にんじん、はくさい、れんこん ごぼう、えのきたけ	ごぼうは青森県産です。	657 kcal 27.3 g
9木		ごはん、つくね、メンマいため すいとんじる、牛乳	とり肉、ぶた肉、牛乳 つくね	すいとん、ごはん 糸こんにやく、さとう ごま油	ごぼう、にんじん、ねぎ はくさい、たけのこ、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。	600 kcal 24.3 g
10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 マスケットゼリー 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	あわせて、よくかんで食べま しょう。	695 kcal 21.4 g
13月		ごはん、ぶたにくのしょうがやき いそかあえ、もやしのみそじる 牛乳	あつあげ、牛乳、やきのり ぶた肉	ごはん ごま	キャベツ、にんじん、ねぎ ほうれんそう、もやし	ぶた肉は青森県産です。	561 kcal 27.7 g
14火		ごはん、さけしおやき ひじきのいために、のっぺいじる 牛乳	とうふ、油あげ、ちくわ 牛乳、さけ	ごはん、糸こんにやく でんぶん、さとう サラダ油	えだまめ、ごぼう、だいこん にんじん、ねぎ、しいたけ	ひじきには、カルシウムやマグ ネシウム、食物繊維がたくさん ふくまれています。	606 kcal 29.3 g
15水		こめこパン、クリスピーチキン ブロッコリーサラダ コーンポタージュ、牛乳	ベーコン、牛乳、だっしふん乳 ツナ、とり肉	こめこパン ごま油 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	食事の前に、せっけんでいい いに手をあらいましょう。	788 kcal 31.3 g
16木		ごはん、さけフライ ゆでキャベツ、さつまいもじる はっこう乳(いちご)	ぶた肉 さけ はっこう乳(いちご)	ごはん、こんにやく さつまいも、サラダ油 ごめ油	キャベツ、ごぼう、だいこん にんじん、ねぎ	卓上ソースがつきます。かけず がないように気をつけましょ う。	561 kcal 22.2 g
17金		ビビンバどん だいこんのみそじる ぶどうゼリー、牛乳	油あげ ぶた肉 牛乳	ごはん、むぎ、さとう ごま油	だいこん、にんじん、ねぎ ほうれんそう、もやし	ビビンバの具と一緒にごはんを しっかり食べましょう。	694 kcal 30.1 g
20月		わかめごはん、ぎょうざ やさしいごまずあえ ちゅうかスープ、牛乳	なると、牛乳、わかめ ぶた肉、とり肉	ごはん、むぎ、さとう ごま油、ごま	きゅうり、にんじん、ねぎ はくさい、もやし、しいたけ	ぎょうざは1人2こです。	545 kcal 20.2 g
21火		まいたけうどん さつまいもてんぷら りんごタルト、牛乳	油あげ、なると、とり肉 牛乳	ゆでうどん ごめ油 さつまいも天ぷら	にんじん、ねぎ、しいたけ まいたけ	うどんの汁は全部のまずにの こすようにしましょう。	576 kcal 22.3 g
22水		ごはん、たまごやき、ぶたキムチ いため、キャベツのみそじる、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	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。	548 kcal 25.6 g
24金		ハヤシライス フルーツポンチ 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、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 マッシュルーム	今日のお米は、有機栽培で育て られた「ムツシシキ」です。	741 kcal 22.2 g
27月		ごはん、にしんおろしに ふきのいために、せんべいじる 牛乳	ちくわ、とり肉、牛乳 にしん	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、ふき、しめじ	せんべい汁は、八戸市などの南 部地方の郷土料理です。	575 kcal 24.5 g
28火		ごはん、チキンみそカツ キャベツサラダ、ほたて汁、牛乳	とうふ ほたて 牛乳	ごはん ごめ油	キャベツ、きゅうり、だいこん とうもろこし、にんじん はくさい	ほたてはむつ湾のほたてです。	617 kcal 28.4 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。

姿をかえる大豆!

大豆は、しょうゆ、みそ、豆腐、納豆などの原料として利用されて、昔からわたしたち日本人の食生活にかかせない大切な食品です。給食でも、大豆を加工した食品をたくさん使っています。献立の中から食べながら探してみましょう。

節分と「豆」

節分に豆まきをするのは、霊力があると考えられている豆の力で、鬼に見立てた災いや邪気を追いはらうためだといわれています。また、豆を年の数、もしくは年の数に1つ足して食べる風習もあります。

