



献立のおしらせ

令和5年3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 | こめこパン、トマトオムレツ、ブロッコリーサラダ、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、ツナ | こめこパン 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 | 今月の給食目標は「1年間の給食をふりかえろう。」です。 | 751 kcal 29.6 g |
| 2 木 | ごはん、さばしょうがに すきこんぶのいために はくさいのみそしる、牛乳 | 油あげ、ぶた肉、牛乳 すきこんぶ | ごはん、糸こんにやく さとう、サラダ油 | にんじん、ねぎ、はくさい えのきたけ | すきこんぶは、若いこんぶが原料で、身がうすくやわらかいのが特徴です。 | 617 kcal 26.8 g |
| 3 金 | ちらしごはん、からあげ キャベツとツナのレモンあえ すましじる、ひしもち、牛乳 | とうふ、牛乳、ツナ とり肉 | ふ、ごはん、さとう こめ油 | キャベツ、きゅうり、にんじん ねぎ、レモン、しいたけ たけのこ、れんこん | からあげは、1年生～3年生が1人2こ、4年生～6年生が1人3こです。 | 777 kcal 27.6 g |
| 6 月 | ごはん、とりにくてりやき なのはなあえ 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 | にんじん はくさい なの花 | 菜の花は、春を感じさせてくれる食材の1つです。 | 559 kcal 22.9 g |
| 7 火 | みそラーメン、ぼうぎょうざり んごぜりー、牛乳 | ぶた肉 牛乳 ぎょうざ | ちゅうかめん サラダ油 こめ油 | キャベツ、たまねぎ、にんじん ねぎ、もやし | ラーメンの汁は全部のまずにのこすようにしましょう。 | 568 kcal 24.4 g |
| 8 水 | ごはん、さけしおやき ひじきのいために、とんじる 牛乳 | 油あげ、こうやどうふ、ちくわ ぶた肉、牛乳、さけ | ごはん、糸こんにやく さとう、サラダ油 | えだまめ、ごぼう、にんじん ねぎ、はくさい | ぶた肉は青森県産です。 | 643 kcal 34.5 g |
| 9 木 | 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 ゼラルレクラーク、りんご | あわてずに、よくかんで食べましょう。 | 706 kcal 22.1 g |
| 10 金 | ごはん、さんまオレンジに じゃがいものうまに きゃべつのみそしる、牛乳 | 油あげ、とり肉、牛乳 さんま | ごはん、こんにやく じゃがいも、さとう サラダ油 | キャベツ、たけのこ、にんじん えのきたけ | じゃがいもやキャベツには、ビタミンCがたくさんふくまれています。 | 622 kcal 27.5 g |
| 13 月 | わかめごはん、しるみざかなフライ、 ゆでキャベツ、みそけんちん じる、牛乳 | とうふ、牛乳 しるみざかな（ホキ）、わかめ | ごはん、むぎ、サラダ油 こめ油 | キャベツ、ごぼう、だいこん にんじん、ねぎ | 卓上ソースがつかえます。かけすぎないように気をつけましょう。 | 588 kcal 22.7 g |
| 14 火 | スパゲティミートソース やさしいスープ、みかんタルト 牛乳 | ぶた肉 ベーコン 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 | スパゲッティとミートソースをクラスで上手に分けて食べましょう。 | 708 kcal 27.4 g |
| 15 水 | ごはん、さばしおみりんやき、ぶ たキムチいため、とうふのみそし る、はっこう乳（いちご） | とうふ、油あげ、ぶた肉 わかめ、さば はっこう乳（いちご） | ごはん さとう サラダ油 | にんじん、ねぎ、もやし はくさい、たまねぎ | さばには、血液の流れをよくするあぶらがたっぷりです。 | 611 kcal 28.2 g |
| 16 木 | チキンカレー おいわいいちごゼリー 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 | 6年生の卒業をお祝いして、いちごゼリーがつかえます。 | 666 kcal 21.3 g |
| 20 月 | ごはん、さばカレーに、ごまあえ えのきのみそしる、牛乳 | とうふ 牛乳 さば | ごはん ごま | ごまつな、にんじん、ねぎ もやし、えのきたけ | とうふは青森県産です。 | 608 kcal 24.5 g |
| 22 水 | ごはん、ポークシュウマイ、きり ぼしだいこんのオイスターソース 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 ごま油 ごま | きりぼしだいこん、にんじん ねぎ、はくさい、しいたけ エリンギ | しゅうまいは1人2こです。 | 600 kcal 21.3 g |
| 23 木 | ごはん、チキンみそカツ やさしいごまぜりー ごまつなのみそしる、牛乳 | あつあげ 牛乳 とり肉 | ごはん、さとう、こめ油 ごま油、ごま | きゅうり、ごまつな、にんじん ねぎ、もやし | ごまも酢もつかれた体を元気にしてくれます。野菜といっしょにたっぷり食べましょう。 | 609 kcal 26.2 g |

※献立が変更になる場合もありますので、よろしく願います。



3月 は 学年のまとめの月
旅立ちのための準備の月

3月は学年のまとめの月です。きっと、この1年間で勉強や運動、いろいろなことができるようになったのではないのでしょうか。協力して給食を準備することや、食について新しく覚えたこと、また、前よりも苦手な食べ物にも挑戦してみるなど、少しずつでもいいので、成長していきたくて願っています。



6年生のみなさんへ

6年生は、3月で最後の給食になります。これまで、大切に給食を食べてくれてありがとうございました。
小学校だけでなく、中学校も丈夫な体をつくる大切な時期です。
ぜひ、食べることを大切に、元気に充実した毎日を送ってほしいと思います。

