献立のおしらせ

令和５年４月分

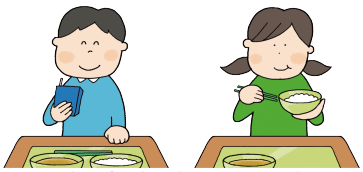
黒石市立黒石東小学校

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
10 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	今月の給食目標は「給食の準備をきちんとしよう。」です。	596 kcal 26.2 g
11 火		ごはん、チキンみそカツ なのはなあえ、のっぺいじる 牛乳	とうふ 油あげ 牛乳	ごはん、でんぷん、さとう こめ油、ごま	ごぼう、だいこん、にんじん ねぎ、はくさい、なの花 しいたけ	菜の花は、春を感じさせてくれる食材の１つです。	606 kcal 25.2 g
12 水		ごはん、ウインナーたまごまき、きりぼしだいこんのいために、こまつなのみそしる、牛乳	あつあげ、ちくわ たまご、ウインナー、牛乳	ごはん、糸こんにゃく さとう、サラダ油	こまつな、きりぼしだいこん にんじん、ねぎ、しいたけ	たまご（鶏卵）アレルギーの児童には、信田煮（油あげつつみ）がつきます。	601 kcal 22.4 g
13 木		ポークカレー おいわいこうはくゼリー 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	1年生の給食が始まります。1年生の入学と2年生以上の進級をお祝いしてゼリーがつきます。	694 kcal 21.9 g
14 金		むぎごはん、ポークシュウマイ ぶたキムチいため ちゅうかスープ、牛乳	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、たけのこ、しいたけ はくさい、たまねぎ	シュウマイは1人２こです。	594 kcal 23.1 g
17 月		ごはん、さばのみそに きんぴらごぼう、ほたてじる 牛乳	とうふ、油あげ、ほたて ちくわ、牛乳、さば	ごはん、糸こんにゃく さとう、ごま油、ごま	だいこん、にんじん、はくさい ごぼう	ほたてはむつ湾のほたてです。	652 kcal 32.8 g
18 火		しょうゆラーメン、あげぎょうざ いちごクレープ、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、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。	673 kcal 29.8 g
19 水		ごはん、かれいしょうがに ほそたけのいために みそけんちんじる、牛乳	とうふ、こうやどうふ、ぶた肉 牛乳、かれい	ごはん、糸こんにゃく さとう、サラダ油	ごぼう、だいこん、たけのこ にんじん、ねぎ	今日のお米は、黒石で開発した「ムツニシキ」です。	541 kcal 26.6 g
20 木		あおなごはん、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 糸こんにゃく、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。	604 kcal 24.5 g
24 月		ごはん、あげどうふ、いそかあえ だいこんのみそしる、牛乳	油あげ、牛乳、やきのり とうふ	ごはん こめ油 ごま	キャベツ、だいこん、にんじん ねぎ、ほうれんそう	いそかあえは、キャベツとほうれん草をゆでて、のりであえた料理です。	688 kcal 22.7 g
25 火		ごはん、さけしおやき ひじきのいために、とんじる はっこう乳（いちご）	油あげ、こうやどうふ、ちくわ ぶた肉、さけ はっこう乳（いちご）	ごはん、糸こんにゃく さとう、サラダ油	えだまめ、ごぼう、にんじん ねぎ、はくさい	給食で使っているみそは、黒石の横山醸造さんで県産大豆から作られたものです。	592 kcal 31.7 g
26 水		こめこパン、ハンバーグ ブロッコリーサラダ ミネストローネ、牛乳	だいず、ベーコン、牛乳 ツナ、ハンバーグ	こめこパン さとう オリーブ油	キャベツ、きゅうり、セロリ たまねぎ、とうもろこし にんじん、パセリ、ブロッコリー	食事の前に、せっけんでていねいに手をあらいましょう。	713 kcal 30.1 g
27 木		ごはん、しろみざかなフライ ゆでキャベツ、せんべいじる 牛乳	とり肉 牛乳 しろみざかな（ホキ）	おつゆせんべい ごはん こめ油	キャベツ、ごぼう、にんじん ねぎ、しめじ	卓上ソースがつきます。かけすぎないように気をつけましょう。	602 kcal 24.2 g
28 金		きんぴらぶたどん もやしのみそしる、さくらゼリー 牛乳	あつあげ 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、もやし	どんぶりにごはんをよそい、その上にきんぴらをのせて食べましょう。	646 kcal 28.9 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。

学校給食の役割

学校給食は、栄養バランスのとれた食事で成長期にある子どもたちの健やかな成長を支え、望ましい食習慣と食に関する実践力を身につける教材としての役割があります。ぜひ、ご家庭でも、給食の話題に触れてみてください。



☆**１年生は、４月１３日（木）から給食が始まります。**

黒石市 ～給食の内容～

黒石市では、和食献立をすすめています。

主食

米飯 … 週４回程度

黒石産「つがるロマン」と「ムツニシキ」を使用しています。

パン … 月１回程度

県産の米粉を使った米粉パンや県産の小麦粉を使ったパンなどがあります。

めん … 月２回程度

ラーメンやうどん、スパゲッティなどがあります。

副食

汁物、焼き物や蒸し物、揚げ物、炒め物や煮物、和え物などがあります。