献立のおしらせ

令和５年５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 月		ごはん、にしんみぞれに、みずのいために、えのきのみそしる、牛乳	とうふ、こうやどうふ、ぶた肉 牛乳、にしん	ごはん、糸こんにゃく さとう、サラダ油	ごぼう、にんじん、ねぎ みず、えのきたけ	今月の目標は「食事のマナーを考えて食事をしよう。」です。	572 kcal 26.2 g
2 火		ハヤシライス こどものひデザート 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、オリーブ油	たまねぎ にんじん マッシュルーム	５月５日は端午の節句です。男の子の健やかな成長を祝う日です。	712 kcal 22 g
8 月		むぎごはん、ぎょうざ 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	ぎょうざは1人２こです。	549 kcal 21.2 g
9 火		しおラーメン、はるまき ラムネゼリー、牛乳	なると ぶた肉 牛乳	ちゅうかめん サラダ油 こめ油	キャベツ、にんじん、ねぎ もやし、たけのこ	ラーメンの汁は全部のまずにのこすようにしましょう。	648 kcal 22.9 g
10 水		ごはん、さばしおみりんやき たくあんあえ、さわにわん、牛乳	とり肉 牛乳 さば	ごはん ごま	キャベツ、きゅうり、ごぼう にんじん、みつば、たけのこ だいこん、しいたけ	沢煮椀（さわにわん）の「沢（さわ）」とは「沢山（たくさん）」という意味があります。	619 kcal 27.1 g
11 木		ごはん、ほたていりたまごやき ちくぜんに、たまねぎのみそしる 牛乳	油あげ、とり肉、牛乳 たまごやき	ごはん、こんにゃく さとう、サラダ油	えだまめ、キャベツ、ごぼう たけのこ、たまねぎ、にんじん 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。	577 kcal 27.4 g
12 金		ごはん、ぶたにくのしょうがやき 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 ぶた肉	ごはん ごま	キャベツ、だいこん、にんじん ねぎ、ほうれんそう	ぶた肉は青森県産です。	582 kcal 28.4 g
15 月		ごはん、にくだんご やさいごまずあえ、せんべいじる 牛乳	とり肉、牛乳 肉だんご	おつゆせんべい、ごはん さとう、ごま油、ごま	キャベツ、きゅうり、ごぼう にんじん、ねぎ、もやし しめじ	肉だんごは1人２こです。	579 kcal 25 g
16 火		わかめごはん、チキンうめカツ ゆでキャベツ、どさんこじる 牛乳	ぶた肉、牛乳、とり肉 わかめ	ごはん、むぎ、じゃがいも こめ油、ごま油	キャベツ、たまねぎ とうもろこし、にんじん、ねぎ にんにく	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。	629 kcal 28.9 g
17 水		ゆきにんじんパン ポークウインナー、チリビーンズ コーンポタージュ、牛乳	ひよこまめ、赤いんげんまめ、 青えんどうまめ、ぶた肉、ベーコン、牛乳、だっしふん乳	ゆきにんじんパン オリーブ油	たまねぎ とうもろこし にんじん	おこのみでパンにウインナーやチリビーンズをはさんで食べましょう。	793 kcal 31.3 g
18 木		ビビンバどん、とうふのみそしる みかんゼリー、牛乳	とうふ、油あげ、ぶた肉 牛乳、わかめ	ごはん（**ムツニシキ**） むぎ、さとう、ごま油	にんじん、ねぎ、ほうれんそう もやし	どんぶりにごはんをもって、その上にそぼろとナムルを上手に分けてもりましょう。	679 kcal 28.5 g
23 火		さんさいうどん、いがめんち りんごタルト、牛乳	油あげ、なると、とり肉 牛乳、いか	ゆでうどん こめ油	たけのこ、ねぎ、ふき わらび、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。	568 kcal 25.6 g
24 水		ごはん、さけしおやき、まいたけのいために、もやしのみそしる、はっこう乳（ブルーベリー）	あつあげ、こうやどうふ ぶた肉、さけ、はっこう乳	ごはん、糸こんにゃく さとう、サラダ油	ごぼう、にんじん、ねぎ もやし、まいたけ	まいたけなどのきのこには、食物繊維がたくさんふくまれています。	550 kcal 26.6 g
25 木		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 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	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。	694 kcal 21.4 g
26 金		ごはん、とりにくのトマトソースに、ふきのいためもの、はくさいのみそしる、牛乳	油あげ、ちくわ、牛乳 とり肉	ごはん、糸こんにゃく さとう、サラダ油	にんじん、はくさい、ふき えのきたけ	津軽地方では昔から、ふきなどの山菜がよく食べられています。	590 kcal 30 g
29 月		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	シュウマイは1人２こです。	602 kcal 21.3 g
30 火		ごはん、あげどうふ ぶたキムチいため キャベツのみそしる、牛乳	油あげ、ぶた肉、牛乳 とうふ	ごはん、さとう、サラダ油 こめ油	キャベツ、にんじん、もやし えのきたけ はくさい、たまねぎ	ぶたキムチいためは、少しからいのでごはんといっしょに食べましょう。	692 kcal 25.9 g
31 水		ごはん、とりにくてりやき ごまあえ、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 ごま	こまつな にんじん もやし	じゃがいもにはビタミンCがたくさんふくまれています。	567 kcal 23 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。

～ １日のスタートは朝ごはんから ～

おきてすぐは、体がまだねむっています。朝ごはんを食べると、えいようが体に行きわたって、ねむっている間に下がっていた体温が上がりはじめ、体は目ざめます。

また、脳にもえいようがとどき、頭も目ざめます。体と頭が目ざめると、勉強や運動をするための元気がわいてきます。

今年のゴールデンウイークは５連休です。学校がお休み日も朝ごはんをしっかり食べて、休み明けは元気に登校しましょう。

朝ごはんを食べたら

に色をぬりましょう

日	5／3	5／4	5／5	5／6	5／7	5／8	5／9