

献立のおしらせ

令和5年6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 木	ごはん、あかうおさいきょうやき きんぴらごぼう、ごもくじる 牛乳	油あげ、ぶた肉、牛乳 あかうお	ごはん、糸こんにやく さとう、ごま油、ごま	ごぼう、だいこん、にんじん ねぎ、しいたけ	今月の給食目標は「よくかんで 食べよう。」です。	531 kcal 24.3 g
5 月	ごはん、しのだに パンパンジーサラダ みそけんちんじる、牛乳	とうふ、牛乳、油あげ、とり肉 とり肉	ごはん サラダ油	きゅうり、ごぼう、だいこん にんじん、ねぎ、もやし	パンパンジーサラダは、ごまの 風味がきいたサラダです。	543 kcal 22.7 g
6 火	しょうゆラーメン、ぼうぎょうぎ あじさいゼリー、牛乳	なると、ぶた肉、牛乳 ぎょうぎ	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。	582 kcal 28.2 g
7 水	ごはん、かれいしょうがに だいこんのそぼろに ごまつなのみそしる、牛乳	あつあげ、ぶた肉、牛乳 かれい	ごはん、こんにやく でんぶん、さとう サラダ油	ごまつな、だいこん、にんじん ねぎ、しいたけ	かれいは、ほねまでやわらかく 煮てあります。ごはんと一緒に 食べましょう。	554 kcal 26.1 g
8 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 りんごゼリー 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	あわてずに、よくかんで食べま しょう。	699 kcal 21.8 g
12 月	わかめごはん、さばしょうがに ごまあえ、じゃがいものみそしる 牛乳	油あげ 牛乳 わかめ	ごはん、むぎ、じゃがいも ごま	ごまつな にんじん もやし	じゃがいもには、熱に強いビタ ミンCがたっぷりです。	626 kcal 25.9 g
13 火	ごはん、ほたていりたまごやき みずのいために、せんべいじる りんごゼリー、牛乳	こうやどうふ、とり肉、ぶた肉 牛乳、たまごやき	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、みず、しめじ	たまご（鶏卵）アレルギーの児 童には、信田煮（油あげつつ み）がつかえます。	611 kcal 26.3 g
14 水	ゆきになんじんパン ポークウインナー、チリピーズ やさしいスープ、牛乳	ひよこめめ、赤いんげんまめ、 青えんどうまめ、ぶた肉、ペー コン、牛乳	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	おこのみでパンにウインナーや チリピーズをはさんで食べま しょう。	658 kcal 27.7 g
15 木	ごはん、チキンみそカツ キャベツとツナのレモンあえ ほたてじる、牛乳	とうふ、ほたて、牛乳 ツナ	ごはん さとう こめ油	キャベツ、きゅうり、だいこん にんじん、はくさい、レモン	ほたてはむつ湾のほたてです。	620 kcal 30.3 g
16 金	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	えだめめ、ごぼう、にんじん ねぎ、はくさい	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。	643 kcal 34.5 g
19 月	ごはん、さんまオレンジに ぎりぼしだいこんのいために キャベツのみそしる、牛乳	油あげ、ちくわ、牛乳 さんま	ごはん、糸こんにやく さとう、サラダ油	キャベツ、きりぼしだいこん にんじん、えのきたけ、しいたけ	今日のお米は黒石で開発された 「ムツニシキ」です。	606 kcal 23.3 g
20 火	くるいしやしきそば ちゅうかスープ ブルーベリータルト、牛乳	なると ぶた肉 牛乳	ちゅうかめん サラダ油	キャベツ、たまねぎ、にんじん ねぎ、もやし	黒石やしきそばの特徴は、うどん のような平たいめんです。	533 kcal 24.8 g
21 水	ごはん、からあげ だいこんとツナのあえもの もやしのみそしる、牛乳	あつあげ、牛乳、ツナ とり肉	ごはん さとう こめ油	ごまつな、だいこん、にんじん ねぎ、もやし	からあげは、1年生～3年生が 1人2こ、4年生～6年が1人 3こです。	690 kcal 26.8 g
22 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、サイ ダーゼリー、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。	688 kcal 21.1 g
23 金	ごはん、ぶたにくのしょうがやき いそかあえ、えのきのみそしる 牛乳	とうふ、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、えのきたけ	ぶた肉は青森県産です。	547 kcal 27.7 g
26 月	きんぴらぶたどん はくさいのみそしる パインコンポート、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 パインアップル	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。	622 kcal 28.2 g
27 火	ごはん、ポークシュウマイ メンマいため、わかめスープ 牛乳	ぶた肉 牛乳 わかめ	ごはん、糸こんにやく さとう、ごま油	にんじん、ねぎ、もやし たけのこ、しいたけ	シュウマイは1人2こです。	568 kcal 19.7 g
28 水	こめごパン、クリスピーチキン 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、とり肉	こめごパン、さとう こめ油、オリーブ油	キャベツ、きゅうり、セロリー たまねぎ、とうもろこし にんじん、パセリ、ブロッコリー	石けんでしっかり手をあらいま しょう。	759 kcal 30.5 g
29 木	ごはん、ウインナーたまごやき、 ぶたキムチいため、だいこんのみ そしる、牛乳	油あげ、ぶた肉 たまご、ウインナー、牛乳	ごはん さとう サラダ油	ごまつな、だいこん、にんじん もやし はくさい、たまねぎ	たまご（鶏卵）アレルギーの児 童には、「ソーセージステ キ」がつかえます。	603 kcal 26.4 g
30 金	ごはん、さばしおみりんやき、や さいごまずあえ、とうふのみそし る、はっこう乳（マスカット）	とうふ、油あげ、わかめ さば、とり肉 はっこう乳（マスカット）	ごはん、さとう、ごま油 ごま	きゅうり、にんじん、ねぎ もやし	ごまも酢もつかれた体を元氣し てくれます。野菜といっしょに たっぷり食べましょう。	561 kcal 25.6 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。

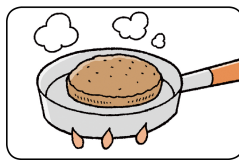
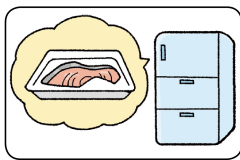
夏場に起きやすい食中毒に注意！

暑さと湿気で食中毒菌が発生しやすい時期です。食事や体調管理に気をつけましょう。

つけない

増やさない

やっつける



石けんでしっかり手洗い

買ったらず早く冷蔵庫へ

肉はしっかり焼きます

13日は『ふるさと産品給食の日』

青森県産の食材
をたくさん使っ
ています。

