



# 献立のおしらせ

令和5年9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 金	わかめごはん、ウインナーたまごやき、やさいごますあえ、せんべいじる、牛乳	とり肉、たまご、ウインナー牛乳、とり肉、わかめ	おつゆせんべい、ごはんむぎ、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	今月の給食目標は「協力して給食の準備や後かたづけをしよう。」です。	613 kcal 25.9 g
4 月	ごはん、チキンみそカツパンパンジーサラダ 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め油	きゅうりにんじんもやし	じゃがいもには、ビタミンCがたっぷりふくまれています。	610 kcal 25.9 g
5 火	スパゲティミートソース やさいスープ、ぶどうゼリー牛乳	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。	624 kcal 26.2 g
6 水	なつやさいかレーフルーツポンチ牛乳	ぶた肉牛乳	ごはん、むぎ、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、なす、かぼちゃみかん、ゼネラルレクラークりんご	夏野菜のなすやかぼちゃが入ったカレーです。	686 kcal 20 g
7 木	ごはん、さけしおやきキャベツのこんぶあえ もやしのみそしる、牛乳	あつあげ、牛乳、こんぶさけ	ごはんごま	キャベツ、にんじん、ねぎもやし	こんぶあえは、キャベツとにんじんをしおこんぶであえています。	566 kcal 26.7 g
11 月	むぎごはん、ぎょうざ ぶたキムチいため ちゅうかさスープ、牛乳	なると、ぶた肉、牛乳わかめ	ごはん、むぎ、さとうサラダ油	ごまつな、にんじん、ねぎもやし、しいたけ はくさい、たまねぎ	ぎょうざは1人2こです。	564 kcal 23.1 g
12 火	ごはん、さけフライ ゆでキャベツ、とんじる、牛乳	油あげ、こうやどうふ、ぶた肉牛乳、さけ	ごはんサラダ油ごめ油	キャベツ、ごぼう、にんじんねぎ、はくさい	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。	636 kcal 30.3 g
13 水	こめこパン、ハンバーグ プロッコリーサラダ ミネストローネ、牛乳	だいち、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、セロリーたまねぎ、とうもろこしにんじん、パセリ、プロッコリー	石けんですっかり手をあらいましょう。	713 kcal 30.1 g
14 木	ごはん、あかうおさいきょうやき いそかあえ、みそけんちんじる牛乳	とうふ、牛乳、やきのりあかうお	ごはんサラダ油ごま	キャベツ、ごぼう、だいごんにんじん、ねぎ、ほうれんそう	ごはんとおかずとするものをバランスよくたべましょう。	505 kcal 23.7 g
15 金	きんぴらぶたどん キャベツのみそしる ようなしコンポート、牛乳	油あげぶた肉牛乳	ごはん、むぎ、さとうサラダ油	キャベツ、ごぼう、たまねぎにんじん、ねぎ、えのきたけようなし	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。	628 kcal 28.3 g
19 火	ごはん、からあげ だいごんとツナのあえもの とうふのみそしる、牛乳	とうふ、油あげ、牛乳わかめ、ツナ、とり肉	ごはんさとうごめ油	ごまつな、だいごん、にんじんねぎ	からあげは1年～3年が1人2こ、4年～6年が1人3こです。今日のお米はムツニシキです。	690 kcal 27.6 g
20 水	ごはん、さんまオレンジに まいたけのいために ごまつなのみそしる、牛乳	あつあげ、こうやどうふぶた肉、牛乳、さんま	ごはん、糸こんにやくさとう、サラダ油	ごぼう、ごまつな、にんじんねぎ、まいたけ	さんまには、血液の流れをよくするあぶらがたっぷりです。	626 kcal 26 g
21 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	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。	693 kcal 21.4 g
22 金	ごはん、さばしおみりんやき ごまあえ、さつまいもじる はっこう乳(いちご)	ぶた肉さばはっこう乳(いちご)	ごはん、こんにやくさつまいも、サラダ油ごま	ごまつな、だいごん、にんじんはくさい、もやし	さつまいもは秋が旬です。	607 kcal 24.4 g
25 月	ごはん、つくね すきこんぶのいために のっぺいじる、牛乳	とうふ、油あげ、ぶた肉牛乳、すきこんぶ、つくね	ごはん、糸こんにやくでんぶん、さとう サラダ油	ごぼう、だいごん、にんじんねぎ、しいたけ	のっぺい汁は、かたくりこでとるみつけた汁物です。	601 kcal 24.2 g
26 火	みそラーメン、ぼうぎょうざ りんご、牛乳	ぶた肉牛乳ぎょうざ	ちゅうかめん サラダ油 ごめ油	キャベツ、たまねぎ、にんじんねぎ、もやし、りんご	ラーメンの汁は全部のまずいのごすようにしましょう。りんごは黒石産です。	579 kcal 24.4 g
27 水	くりごはん、さんまもみじに ひじきのいために はくさいのみそしる、牛乳	油あげちくわ牛乳	ごはん、糸こんにやくさとう、サラダ油、くり	えだまめ、にんじん、はくさいえのきたけ、ごぼう	季節の味、くりごはんです。くりは国産です。	604 kcal 25.1 g
28 木	むぎごはん、ポークシウマイ 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、でんぶんごま油	キャベツ、にんじん、ねぎピーマン、もやし、しいたけ	シウマイは1人2こです。	588 kcal 22.4 g
29 金	ごはん、スコッチエッグ(ケチャップ) キャベツとツナのレモンあえ、さといものみそしる、つきみだんご、牛乳	油あげ、牛乳、ツナたまご、ぶた肉、とり肉	ごはん、さといも、さとう月見だんご(みたらし)	キャベツ、きゅうり、ごぼうだいごん、にんじん、ねぎレモン	今日は十五夜です。たまご(鶏卵)アレルギーの児童にはハンバーグがつきます。	677 kcal 26 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～



長い夏休みが終わり、学校が始まりました。丈夫な体をつくり、勉強に集中したり、元気に遊んだりするためには、朝ごはんをしっかり食べて来ることが大切です。

朝ごはんをしっかり食べるには、早起きをして、ゆとりをもつことが必要です。「早ね・早起き・朝ごはん」できていますか。自分の生活リズムを調べてみましょう。

## 早起き・早寝・朝ごはんをするためのポイント



ねる前におかしを食べたり、夜ふかしをしたりしない。



お起きる時刻

時 分

朝ごはんを食べる時間

時 分 ～ 時 分

夕ごはんを食べる時間

時 分 ～ 時 分

ねる時刻

時 分



早起きして、ゆとりをもつ♪