



# 献立のおしらせ

令和5年10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
2月	ごはん、しのだにほそたけのいためにすいとんじる、牛乳	こうやどうふ、とり肉、ぶた肉牛乳、油あげ、とり肉	すいとん、ごはん糸こんにやく、さとうサラダ油	ごぼう、たけのこ、にんじんねぎ、はくさい、まいたけ	今月の給食目標は「正しく配膳（はいぜん）をしよう。」です。	576 kcal 25.2 g
3火	ごはん、あげどうふ、いそかあえだいこんのみそする、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	キャベツには、ビタミンCやビタミンUがたっぷりです。	686 kcal 22.7 g
4水	ゆきになんじんパンポークウインナー、チリピーズやさいスープ、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	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
5木	ごはん、さけしおやききりぼしだいこんのいためにどさんこじる、牛乳	ちくわ、ぶた肉、牛乳さけ	ごはん、糸こんにやくじゃがいも、さとうサラダ油、ごま油	きりぼしだいこん、たまねぎとうもろこし、にんじん、ねぎにんにく、しいたけ	どさんこ汁は、北海道でよくとれる食材を使った汁物です。	637 kcal 31.6 g
6金	ごはん、なっとう、ちくぜんにもやしのみそ汁、牛乳	油あげ、なっとう、とり肉牛乳、厚揚げ	ごはん、こんにやくさとう、サラダ油	えだまめ、ごぼう、たけのこにんじん、しいたけ、もやしねぎ	なっとうは、大豆を発酵（はっこう）させてつくる発酵食品です。	567 kcal 27.1 g
10火	まいたけうどんさつまいもてんぷらブルーベリータルト、牛乳	油あげ、なると、とり肉牛乳	ゆでうどんこめ油さつまいも天ぷら	にんじん、ねぎ、しいたけまいたけ	10月10日は「目の愛護（あいご）デー」です。	557 kcal 21.7 g
11水	ごはん、さばカレーにだいこんのそぼろにはくさいのみそする、牛乳	油あげ、ぶた肉、牛乳さば	ごはん、こんにやくでんぶん、さとうサラダ油	だいこん、にんじん、はくさいえのきたけ、しいたけ	さばには血の流れをよくするあぶらがたっぷりです。秋は、さばやさけなどの魚がおいしい季節です。	636 kcal 25.5 g
12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。	700 kcal 21.8 g
13金	ごはん、とりにくてりやきふきのいためもの、なめこじる牛乳	とうふ、ちくわ、牛乳とり肉	ごはん、糸こんにやくさとう、サラダ油	にんじん、ねぎ、ふきなめこ	なめこは青森県産です。	536 kcal 22.4 g
16月	ごはん、しろみざかな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、しろみざかな（ホキ）	ごはんサラダ油こめ油	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。	630 kcal 28.5 g
17火	むぎごはん、にくだんごれんこんきんぴらとうふのみそする、牛乳	とうふ、油あげ、ちくわ牛乳、わかめ肉だんご（ケチャップ）	ごはん、むぎ、こんにやくさとう、ごま油、ごま	ごぼう、にんじん、ねぎれんこん	肉だんごは1人2こです。	582 kcal 22.9 g
18水	こめこパン、クリスマスチキンキャベツサラダコーンポタージュ、牛乳	ベーコン、牛乳、だっしふん乳とり肉	こめこパンこめ油オリーブ油	キャベツ、きゅうり、たまねぎとうもろこし、にんじん	石けんでしっかり手をあらいましょう。	767 kcal 28.4 g
19木	ごはん、にしんおろしにみずのいために、おでん、牛乳	がんもどき、こうやどうふちくわ、とり肉、ぶた肉牛乳、こんぶ、にしん	ごはん、こんにやくさとう、サラダ油	ごぼう、だいこん、にんじんねぎ、みず	今日のお米は黒石で開発された「ムツニシキ」です。	623 kcal 30.1 g
20金	やきにくどんこまつなのみそする、なしゼリー牛乳	あつあげ牛乳ぶた肉	ごはんむぎ	こまつな、たまねぎ、にんじんねぎ、もやし	どんぶりに、ごはんと焼き肉をじょうずに盛りつけましょう。	616 kcal 24.9 g
23月	わかめごはん、ウインナーたまごやき、やさいごまずあえ、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	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。	612 kcal 25.9 g
24火	しょうゆラーメン、はるまきりんご、牛乳	なるとぶた肉牛乳	ちゅうかめんこめ油	にんじん、ねぎ、もやし たけのこ、りんご、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。りんごは黒石産です。	651 kcal 26.9 g
25水	ごはん、あかうさいきょうやきすぎこんぶのいためにキャベツのみそする、牛乳	油あげ、ぶた肉、牛乳すぎこんぶ、あかうお	ごはん、糸こんにやくさとう、サラダ油	キャベツ、にんじん、ねぎえのきたけ	すぎこんぶは、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。	522 kcal 25.3 g
26木	むぎごはん、ショウロンボウパンパンジーサラダ、キムチチゲはっこう乳（ブルーベリー）	とうふ、ぶた肉ショウロンポー、とり肉はっこう乳	ごはん、むぎ、はるさめサラダ油	きゅうり、たまねぎ、にんじん、ねぎ、はくさい、もやし、えのきたけ	ショウロンボウは1人2こです。	597 kcal 24 g
30月	ごはん、チキンみそカツごまあえ、のっぺいじる、牛乳	とうふ油あげ牛乳	ごはん、でんぶん、こめ油ごま	ごぼう、こまつな、だいこんにんじん、ねぎ、もやししいたけ	10月30日は「食品（しょくひん）ロス削減（さくげん）の日」です。	614 kcal 25.3 g
31火	パンキンカレーフルーツポンチ牛乳	ぶた肉牛乳	ごはん、むぎりんごゼリーぶどうゼリー、オリーブ油	たまねぎ、とうもろこしにんじん、かぼちゃ、みかんゼネラルレクラーク、りんご	ハロウィンにちなんで、かぼちやの入ったカレーです。	696 kcal 21 g

※献立が変更になる場合がありますので、よろしくお願ひします。



## 10月は 食品ロス削減月間

食品ロスとは、まだ食べられるのに捨てられてしまう食べ物のことをいいます。食品ロスには、売れ残りや消費期限が切れたもの、調理の時の皮のむきすぎ、食べ残しなどがあります。

10月は「食品ロス削減月間」、10月30日は「食品ロス削減の日」です。日本は多くの食べ物を外国から輸入している一方で、大量に捨てています。食品ロスを減らすために一人ひとりができることを考えてみましょう。

## 「手前から買う！」で食品ロスを減らそう

