



献立のおしらせ

令和5年11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 水	あおなごはん、ぶたにくのしょうがやき、ひじきのいために、もやしのみそしる、牛乳	だいち、あつあげ、油あげ ちくわ、牛乳、ぶた肉	ごはん、糸こんにやく さとう、サラダ油	にんじん ねぎ もやし	今月の給食目標は「食事のあいさつをきちんとしよう。」です。	595 kcal 29.6 g
2 木	むぎごはん、ぎょうざ ぶたキムチいため ちゅうかスープ、牛乳	なると、ぶた肉、牛乳 わかめ	ごはん、むぎ、さとう サラダ油	こまつな、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 g
6 月	ごはん、いりどうぶつつまやき、 みそあじきんぴら、まごは(わ) やさしいみそしる、牛乳	とうふ、ぶた肉、牛乳 わかめ、とり肉、とうふ	ごはん、糸こんにやく じゃがいも、さとう ごま油、ごま	にんじん、はくさい、れんこん ごぼう、しめじ	「まごはやさしい」健康づくりをささげる、日本の伝統食材の頭文字をならべた言葉です。	587 kcal 25.2 g
7 火	みそラーメン、いがめんち りんご、牛乳	ぶた肉 牛乳 いか	ちゅうかめん サラダ油 こめ油	キャベツ、たまねぎ、にんじん ねぎ、もやし、りんご	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。	562 kcal 25.5 g
8 水	むぎごはん、にくだんご いそかあえ、きのこじる、牛乳	油あげ、ぶた肉、牛乳 やきのり、肉だんご	ごはん むぎ ごま	キャベツ、だいこん、にんじん ねぎ、ほうれんそう、しいたけ まいたけ、しめじ	肉だんごは1人2こです。	561 kcal 25.5 g
9 木	ごはん、さばしょうがみそに きりぼしだいこんのいために ける、牛乳	油あげ、こうやどうふ、ぶた肉 牛乳、さば	ごはん、糸こんにやく さとう、サラダ油	ごぼう、ぜんまい、ふき、わらび だいこん、きりぼしだいこん にんじん、しいたけ	「ふるさと産品給食の日」です。お米は黒石産「ムツニシキ」です。	585 kcal 25.4 g
10 金	ごはん、ウインナーたまごやき だいこんとツナのあえもの とんじる、牛乳	油あげ、こうやどうふ、ぶた肉 たまご、ウインナー、牛乳 ツナ	ごはん さとう サラダ油	ごぼう、こまつな、だいこん にんじん、ねぎ、はくさい	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。	650 kcal 29.6 g
13 月	むぎごはん、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、むぎ 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。	567 kcal 19.8 g
14 火	ごはん、さばしょうがに だいこんのそぼろに キャベツのみそしる、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	キャベツ、だいこん、にんじん えのきたけ、しいたけ	キャベツには、ビタミンCやビタミンUがたっぷりです。	645 kcal 26.9 g
15 水	こめこパン、クリスピーチキン ブロッコリーサラダ コーンポタージュ、牛乳	ベーコン、牛乳、だっしふん乳 ツナ、とり肉	こめこパン こめ油 オリーブ油	ぎゅうり、たまねぎ とうもろこし、にんじん ブロッコリー	石けんでしっかり手をあらいましょう。	788 kcal 31.3 g
16 木	ごはん、さけフライ ゆでキャベツ、のっぺいじる 牛乳	とうふ、油あげ、牛乳 さけ	ごはん でんぶん こめ油	キャベツ、ごぼう、だいこん にんじん、ねぎ、しいたけ	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。	600 kcal 25.2 g
17 金	ハヤシライス ぶどうゼリー 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	県産のぶた肉を使ったハヤシライスです。ごはんにルウをかけて食べましょう。	698 kcal 22 g
20 月	ごはん、なっとう じゃがいものうまに、ほたてじる 牛乳	とうふ、なっとう、ほたて とり肉、牛乳	ごはん、こんにやく じゃがいも、さとう サラダ油	だいこん、たけのこ、にんじん はくさい	ほたてはむつ湾のほたてです。お米は黒石産「ムツニシキ」です。	574 kcal 30.5 g
21 火	さんさいうどん さつまいもてんぷら りんごタルト、牛乳	油あげ、なると、とり肉 牛乳	ゆでうどん こめ油 さつまいもてんぷら	たけのこ、ねぎ、ふき わらび、しいたけ	うどんの汁は全部のまずにのこすようにしましょう。	568 kcal 22 g
24 金	チキンライス、ハンバーグ キャベツサラダ、ポテトスープ はっこう乳(いちご)	ベーコン ハンバーグ はっこう乳(いちご)	ごはん じゃがいも	キャベツ、きゅうり、たまねぎ とうもろこし、にんじん トマト	じゃがいもには、熱に強いビタミンCがたっぷりふくまれています。	546 kcal 17.8 g
27 月	ごはん、さんまたつたあげ、かば やきのたれ、ふきのいためもの、 さわにわん、牛乳	ちくわ とり肉 牛乳	ごはん、糸こんにやく さとう、サラダ油、こめ油	ごぼう、にんじん、ふき みつば、たけのこ、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。	616 kcal 24.1 g
28 火	ごはん、さけしおやき すきこんぶのいために みそけんちんじる、牛乳	とうふ、油あげ、ぶた肉 牛乳、すきこんぶ、さけ	ごはん、糸こんにやく さとう、サラダ油	ごぼう、だいこん、にんじん ねぎ	すきこんぶは、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。	591 kcal 28.7 g
30 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 ぶどうゼリー、マスカット 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。	698 kcal 21.2 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。

食料自給率アップ大作戦

食料自給率とは、その国で食べている食料のうち、どのくらいが国内でまかなえているかをあらわす割合です。日本は多くの食料を外国から輸入していて、食料自給率は約38%です。ですから、地域で作られているもの、国産のものを大切にしたいですね。



多くの食料を外国から輸入している日本の中で、青森県の食料自給率は約123%と、高い割合です。青森県では、米、野菜や山菜、魚介類や肉類など、いろいろな食材が豊富に作られ収穫されています。今月は県産の野菜がたくさんとれる時期です。給食でも県産野菜をたくさん使っています。