



献立のおしらせ

令和5年12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	むぎごはん、ショウロンボウやさいごまずあえ、キムチチゲ牛乳	とうふ、ぶた肉、牛乳 ショウロンボウ、とり肉	ごはん、むぎ、はるさめ さとう、サラダ油、ごま油 ごま	きゅうり、たまねぎ、ねぎ はくさい、もやし、えのきたけ にんじん	今月の給食目標は「きれいに手をあらおう。」です。 ショウロンボウは1人2こです。	650 kcal 26.9 g
4 月	ごはん、つくね まいたけのいために もやしのみそしる、牛乳	あつあげ、こうやどうふ ぶた肉、牛乳、つくね	ごはん、糸こんにやく さとう、サラダ油	ごぼう、にんじん、ねぎ もやし、まいたけ	石けんでしっかり手をあらいましょ。	595 kcal 24 g
5 火	けんちんうどん、いがめんち りんご、牛乳	油あげ、とり肉、牛乳 いか	ゆでうどん こめ油	ごぼう、だいこん、にんじん ねぎ、れんこん、りんご 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。	509 kcal 25 g
6 水	ごはん、ハンバーグ にんじんの子あえ キャベツのみそしる、牛乳	油あげ、こうやどうふ、たらこ 牛乳、ハンバーグ	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	子あえは津軽地方の冬の郷土料理です。冬が旬のたらの子であえています。	620 kcal 26.7 g
7 木	ボークカレー 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 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、よくかんでたべましょ。	715 kcal 22.2 g
8 金	ごはん、さんまかんに れんこんきんぴら だいこんのみそしる、牛乳	油あげ、ちくわ、牛乳 さんま	ごはん、こんにやく さとう、ごま油、ごま	ごぼう、こまつな、だいこん にんじん、れんこん	れんこんは冬が旬の野菜です。	609 kcal 23.8 g
11 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 ぶた肉	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	ぎょうざは1人2こです。	550 kcal 21.2 g
12 火	ごはん、さばしおみりんやき ごまあえ、ちゃんこじる、牛乳	とうふ、油あげ、とり肉 牛乳、さば	ごはん ごま	こまつな、だいこん、にんじん ねぎ、はくさい、もやし えのきたけ	ちゃんこ汁は、にくやどうふ、 やさいがたっぷり入った汁物 です。	643 kcal 27.9 g
13 水	こめこパン、トマトオムレツ、ブ ロッコリーサラダ、クリームシチ ュー、牛乳	とり肉、牛乳、だっしふん乳 ツナ、たまご	こめこパン じゃがいも オリーブ油	きゅうり、たまねぎ とうもろこし、にんじん ブロッコリー	たまご(鶏卵)アレルギーの児童には、「ソーセージステーキ」がつきます。	725 kcal 32.8 g
14 木	ごはん、さばのみそに だいこんのそぼろに はくさいのみそしる、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	だいこん、にんじん、はくさい えのきたけ、しいたけ	冬のだいこんやはくさいは、あ まみがましておいしいです。	629 kcal 27.7 g
15 金	キャロットピラス、クリスピーチキ ン、キャベツサラダ ポテトスープ クリスマスデザート(チョコムース)	ベーコン 牛乳 とり肉	ごはん じゃがいも こめ油	キャベツ、きゅうり、たまねぎ とうもろこし、にんじん	少し早いですが、チキンとクリ スマスデザートがついたクリ スマ献立です。	727 kcal 21.5 g
18 月	ごはん、とりにくやき きりぼしだいこんのいために じゃがいものみそしる、牛乳	油あげ、ちくわ、牛乳 とり肉	ごはん、糸こんにやく じゃがいも、さとう サラダ油	きりぼしだいこん にんじん しいたけ	きりぼしだいこんは青森県産 です。	580 kcal 22.8 g
19 火	やきそば、ちゅうかスープ いちごクレープ、牛乳	なると ぶた肉 牛乳	ちゅうかめん さとう サラダ油	キャベツ、たまねぎ、にんじん ねぎ、もやし	黒石やきそばの特徴は、うどん のような平たいめんです。	546 kcal 25.1 g
20 水	ごはん、さけしおやき こうはくなます、にしめ、牛乳	油あげ、こうやどうふ、牛乳 こんぶ、さけ	ごはん、こんにやく じゃがいも、さとう、ごま	ごぼう、だいこん、たけのこ にんじん、ふき、しいたけ	年越し料理の献立です。	595 kcal 26.2 g
21 木	ごはん、しるみざかなフライ ひじきのいために、とんじる はっこう乳(マスカット)	だいた、油あげ、こうやどうふ ちくわ、ぶた肉、ホキ、はっこ う乳	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、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。	584 kcal 28.3 g
22 金	パンプキンカレー フルーツポンチ 牛乳	ぶた肉 牛乳	ごはん、むぎ、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、かぼちゃ みかん、ゼネラルレクラーク りんご	今日は「冬至(とうじ)」で す。	707 kcal 22.2 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。

今年(ことし)はかせを ひきま宣言! かぜ予防のポイント

1 手洗い・うがいを
する

2 しっかり栄養を
とる

3 十分な睡眠を
とる

4 適度な運動を
する

かぜに負けない体づくりをし、手洗い・うがいをしっかりして、かぜを予防しましょう。

強力パワーの

ノロウイルスに注意

ノロウイルスは冬に多い食中毒です。感染力が非常に強いので、気づかないうちに感染してしまうこともあります。予防のためには、トイレの後や調理する前などに石けんでしっかり手洗いをすることを家族みんなで守ることが大切です。