

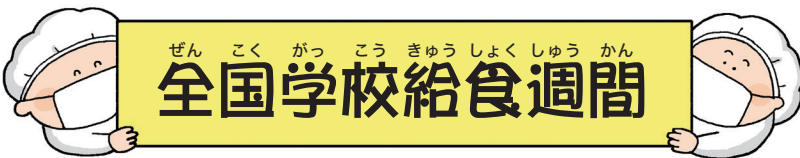
献立のおしらせ

令和6年1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
15月		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	今月の給食目標は「給食について考えよう。」です。	700 kcal 21.8 g
16火		むぎごはん、ポークシュウマイ 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、にんじん	シュウマイは1人2こです。 お米が「つがるロマン」から 「はれわたり」にかわりました。	603 kcal 24.2 g
17水		こめパン、トマトオムレツ 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	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	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。	678 kcal 25.6 g
18木		ごはん、さげフライ、きりぼしだい ごんのオイスターソースいため もやしのみそしる、牛乳	あつあげ ぶた肉 牛乳	ごはん、こめ油、ごま油 ごま	きりぼしだいごん、にんじん ねぎ、もやし、エリンギ	きりぼしだいごんは青森県産です。	634 kcal 27.4 g
19金		ごはん、いわしうめ、ごまあえ しらたまじる、牛乳	とり肉 牛乳	ごはん しらたま ごま	ごぼう、こまつな、だいごん にんじん、ねぎ、もやし しめじ	白玉をのどにつまらせないよう、よくかんで、おちついて食べましょう。	610 kcal 27.1 g
22月		ごはん、さんまかんろに ちくぜん、こまつなのみそしる はっこう乳（いちご）	あつあげ とり肉	ごはん、こんにやく さとう、サラダ油	えだまめ、ごぼう、こまつな たけのこ、にんじん、ねぎ しいたけ	こまつなには、カルシウムが多くふくまれています。	606 kcal 27.6 g
23火		けんちんうどん、いがめんち りんご、牛乳	油あげ とり肉、いか 牛乳	こめ油	ごぼう、だいごん、にんじん ねぎ、れんこん、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
24水		ピビンパンドン、コンソメスープ はちみつゆずゼリー、牛乳	ぶた肉 牛乳	ごはん、むぎ、さとう ごま油	キャベツ、たまねぎ、にんじん ほうれんそう、もやし	1月24日から30日は「全国学校給食週間」です。	633 kcal 24 g
25木		わかめごはん、ウインナーたまご やき、すきこんぶのために、せんべいじる、牛乳	油あげ、とり肉、ぶた肉 牛乳、すきこんぶ、わかめ	おつゆせんべい、ごはん むぎ、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、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。	626 kcal 25.9 g
26金		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、だいごん にんじん、はくさい、レモン	ほたてはむつ湾のほたてです。 今日のお米は黒石産「ムツニシキ」です。	620 kcal 30.3 g
29月		ごはん、ハンバーグ きんぴらごぼう、たらじる、牛乳	とうふ、たら、ちくわ 牛乳	ごはん、糸こんにやく さとう、ごま油、ごま	だいごん、にんじん、ねぎ ごぼう	たらは青森県を代表する冬の魚です。	597 kcal 27.1 g
30火		ごはん、さばのみそに はくさいのおかかあえ、けのしる 牛乳	油あげ、こうやどろふ、牛乳 かつおぶし	ごはん	こまつな ごぼう、ぜんまい、ふき、わらび だいごん、にんじん、はくさい	けの汁は津軽地方の郷土料理です。粥（かゆ）の汁がなまって、けの汁になったそうです。	613 kcal 27.1 g
31水		ごはん、なっとう だいごんのそぼろに えのきのみそしる、牛乳	とうふ ぶた肉 牛乳	ごはん、こんにやく でんぶん、さとう サラダ油	だいごん、にんじん、ねぎ えのきたけ、しいたけ	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。	549 kcal 23.5 g

※献立が変更になる場合もありますので、よろしくお祈りします。



ぜん こく がっ こう きゅう しょく しゅう かん 全国学校給食週間

がっ 1月24日～30日



1月24日から30日は、全国学校給食週間です。学校給食は、明治22年に山形県の忠愛小学校で、弁当を持って行くことができない子どもたちのためににおにぎりや焼き魚、漬け物を出したことがはじまりとされています。現在の学校給食は、栄養バランスがとれた豊かな献立で、子どもたちの健康や成長を支えています。また、地域の地場産物や食文化なども学ぶことができます。全国学校給食週間は、このような学校給食の意義や役割などについての理解を深めて、関心を高めるための1週間です。

いろいろな人が関わって
給食ができています

いつも何気なく食べている給食ですが、みなさんの口に入るまでには、生産者の方をはじめさまざまな人の協力があります。この給食週間を通して、作る人の気持ちや食べ物のお大切さを今一度考えてみましょう。

