



献立のおしらせ

令和6年2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 木		ごはん、さんまオレンジに ふきのみそいため、すいとんじる 牛乳	とり肉、ぶた肉、牛乳 さんま	すいとん、ごはん 糸こんにゃく、さとう サラダ油	ごぼう、にんじん、ねぎ はくさい、ふき、まいたけ	今月の給食目標は「すききらい せず何でもたべよう。」です。	631 kcal 26.3 g
2 金		ごはん、からあげ、ごまあえ だいごのみそしる ふくまめ(だいず)、牛乳	油あげ、だいず、牛乳 とり肉	ごはん ごめ油 ごま	ごまつな、だいごん、にんじん ねぎ、もやし	明日2月3日は節分です。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。	720 kcal 28.2 g
5 月		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 ぶた肉	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。	565 kcal 22.9 g
6 火		しおラーメン はるまき はっこう乳(ブルーベリー)	なると ぶた肉 はっこう乳	ちゅうかめん サラダ油 ごめ油	キャベツ、にんじん、ねぎ もやし、たけのこ	ラーメンの汁は全部のまずにの こすようにしましょう。	563 kcal 20.1 g
7 水		ごはん、さばしおみりんやき すきこんぶのいために とうふのみそしる、牛乳	とうふ、油あげ、ぶた肉 牛乳、すきこんぶ、わかめ さば	ごはん、糸こんにゃく さとう、サラダ油	にんじん ねぎ	今日のお米は黒石で開発された 「ムツニシキ」です。	649 kcal 28.3 g
8 木		ごはん、ハンバーグ キャベツとツナのレモンあえ ポテトスープ、牛乳	ベーコン、牛乳、ツナ ハンバーグ	ごはん じゃがいも さとう	キャベツ、きゅうり、たまねぎ にんじん、レモン	キャベツやレモン、じゃがいも にはビタミンCがたくさんふく まれています。	582 kcal 22 g
9 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
13 火		ごはん、いりどうふつつみやき きりぼしだいごのいためもの とんじる、牛乳	油あげ、こうやどうふ、ちくわ ぶた肉、牛乳、とり肉、とうふ	ごはん、糸こんにゃく さとう、サラダ油	ごぼう、きりぼしだいごん にんじん、ねぎ、はくさい しいたけ	きりぼしだいごんは青森県産で す。	619 kcal 29.8 g
14 水		こめこパン、クリスピーチキン 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、とり肉	こめこパン、じゃがいも ごめ油、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	石けんでしっかり手をあらいま しょう。	794 kcal 35.7 g
15 木		ごはん、さけしおやき だいごのそぼろに キャベツのみそしる、牛乳	油あげ、ぶた肉、牛乳 さけ	ごはん、こんにゃく でんぶん、さとう サラダ油	キャベツ、だいごん、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がたくさんふくまれて います。	590 kcal 28.4 g
16 金		わかめごはん、メンチカツ ゆでキャベツ、せんべいじる 牛乳	とり肉、牛乳、ぶた肉 わかめ	おつゆせんべい、ごはん むぎ、ごめ油	キャベツ、ごぼう、にんじん ねぎ、はくさい、しめじ	卓上ソースがつきます。かけず ぎないように気をつけましょ う。	673 kcal 24.1 g
19 月		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	だいず、あつあげ、油あげ ちくわ、牛乳、ぶた肉	ごはん、糸こんにゃく さとう、サラダ油	にんじん ねぎ もやし	毎月19日は「食育の日」で す。今日のお米は黒石で開発さ れた「ムツニシキ」です。	591 kcal 29.4 g
20 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 ごめ油 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
21 水		ごはん、にしんみそれに やさいごますあえ、キムチチゲ 牛乳	とうふ、ぶた肉、牛乳 にしん、とり肉	ごはん、はるまめ、さとう サラダ油、ごま油、ごま	もやし、きゅうり、たまねぎ、 ねぎ、はくさい、えのきたけ、 にんじん	「チゲ」は「なべ」という意味 です。	608 kcal 28 g
22 木		やきにくどん、えのきのみそしる みかんゼリー、牛乳	とうふ 牛乳 ぶた肉	ごはん むぎ	たまねぎ、にんじん、ねぎ もやし、えのきたけ	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。	617 kcal 24.7 g
26 月		ごはん、にくだんご かんこくふういそかあえ のっぺいじる、牛乳	とうふ、油あげ、牛乳 やきのり、肉だんご	ごはん、でんぶん、ごま油 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 しいたけ	肉だんごは1人2こです。	562 kcal 22.4 g
27 火		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 ゼリー、オリーブ油	たまねぎ、にんじん、みかん ゼララルレクラーク、りんご	あわてずに、よくかんで食べま しょう。	689 kcal 21.1 g
28 水		ゆきになんじんパン ポークウインナー、チリビーンズ コーンポタージュ、牛乳	ひよこまめ、赤いんげんまめ、 青えんどうまめ、ぶた肉、ペ ーコン、牛乳、だっしふん乳	ゆきになんじんパン オリーブ油	たまねぎ とうもろこし にんじん	おこのみでパンにウインナーや チリビーンズをはさんで食べま しょう。	793 kcal 31.3 g
29 木		ごはん、さばのみそに キャベツのこんぶあえ なめこじる、牛乳	とうふ、牛乳、こんぶ さば	ごはん ごま	キャベツ、にんじん、ねぎ なめこ	なめこは青森県産です。	599 kcal 26.5 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。

大豆をかえる大豆!

大豆は、しょうゆ、みそ、豆腐、納豆などの原料として利用されてい
て、昔からわたしたち日本人の食生活にかかせない大切な食品です。給
食でも、大豆を加工した食品をたくさん使っています。献立の中から食
べながら探してみましよう。

節分と「豆」

節分に豆まきをするのは、霊力があると考えられている豆の力で、鬼
に見立てた災いや邪気を追いはらうためだといわれています。また、豆
を年の数、もしくは年の数に1つ足して食べる風習もあります。

