



献立のおしらせ

令和6年3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		ちらしごはん、からあげ キャベツとツナのレモンあえ すましじる、牛乳	とうふ、牛乳、ツナ とり肉	ふ、ごはん、さとう こめ油	キャベツ、きゅうり、にんじん ねぎ、レモン、しいたけ、たけの こ、れんこん	からあげは、1年生～3年生が 1人2こ、4年生～6年生が1人 3こです。	682 kcal 26.3 g
4 月		わかめごはん、とりにくてりやき なのはなからしあえ じゃがいものみそしる、牛乳	油あげ、牛乳、とり肉 わかめ	ごはん、むぎ、じゃがいも さとう、ごま	にんじん はくさい なの花	菜の花は、春を感じさせてくれる 食材の1つです。	562 kcal 23.1 g
5 火		しょうゆラーメン ぼうぎょうざ 牛乳	なると、ぶた肉、牛乳 ぎょうざ	ちゅうかめん こめ油	にんじん、ねぎ、もやし たけのこ、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。	534 kcal 25.9 g
6 水		むぎごはん、さばしおみりんやき ぶたキムチいため キャベツのみそしる、牛乳	油あげ、ぶた肉、牛乳 さば	ごはん、むぎ、さとう サラダ油	キャベツ、にんじん、もやし えのきたけ はくさい、たまねぎ	今月の給食目標は「1年間の給 食をふりかえろう。」です。	649 kcal 29.9 g
7 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	あわせて、よくかんで食べま しょう。	700 kcal 21.8 g
8 金		ごはん、さばのみそに やさしいごまアエ、ちゃんこじる 牛乳	とうふ、油あげ、とり肉 牛乳、さば	ごはん、さとう、ごま油 ごま	きゅうり、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、にくやとうふ、 やさしいたっぷり入った汁物で す。	636 kcal 30.5 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	ごはん、むぎ、でんぶ 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、さけしおやき ひじきのいために、とんじる はっこう乳(いちご)	だいた、油あげ、こうやどうふ ちくわ、ぶた肉、さけ はっこう乳(いちご)	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 はくさい	ぶた肉は青森県産です。	594 kcal 31.9 g
13 水		こめこパン、オムレツ、ブロッコ リーサラダ、ミネストローネ、牛 乳	だいた、ベーコン、牛乳 ツナ、たまご	こめこパン さとう オリーブ油	キャベツ、きゅうり、セロリ たまねぎ、とうもろこし にんじん、パセリ、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 キ」がつかます。	682 kcal 28.1 g
14 木		ごはん、チキンみそカツ いそかあえ、とうふのみそしる 牛乳	とうふ、油あげ、牛乳 わかめ、やきのり	ごはん こめ油 ごま	キャベツ、にんじん、ねぎ ほうれんそう	とうふは青森県産です。	595 kcal 25.4 g
15 金		スパゲティミートソース やさしいスープ、りんごゼリー 牛乳	ぶた肉 ベーコン 牛乳	スパゲッティ オリーブ油	キャベツ、たまねぎ、にんじん ピーマン、しいたけ	スパゲティとミートソースをク ラスで上手に分けて食べましょ う。	626 kcal 26.2 g
18 月		チキンカレー いちごクレープ 牛乳	とり肉 牛乳	ごはん、むぎ、じゃがいも オリーブ油	たまねぎ にんじん	6年生の卒業をお祝いして、い ちごクレープがつかます。	716 kcal 22.1 g
21 木		むぎごはん、にくだんご パンパシージャサラダ ちゅうかスープ、牛乳	牛乳、わかめ、とり肉 肉だんご	ごはん むぎ	きゅうり、こまつな、にんじん ねぎ、もやし、たけのこ しいたけ	肉だんごは1人2こです。	511 kcal 20.3 g
22 金		ごはん、さんまかんに じゃがいものうまに はくさいのみそしる、牛乳	油あげ、とり肉、牛乳 さんま	ごはん、こんにやく じゃがいも、さとう サラダ油	たけのこ、にんじん、はくさい えのきたけ	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。	628 kcal 28 g
25 月		ごはん、さけフライ ゆでキャベツ だいこんのみそしる、牛乳	油あげ 牛乳 さけ	ごはん こめ油	キャベツ、だいこん、にんじん ねぎ	卓上ソースがつかます。かけず ぎないように気をつけましょ う。	573 kcal 23.7 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。

3月 は学年のまとめの月

は学年のまとめの月

旅立ちのための準備の月

3月は学年のまとめの月です。きっと、この1年間
で勉強や運動、いろいろなことができるようになった
のではないのでしょうか。協力して給食を準備すること
や、食について新しく覚えたこと、また、前よりも苦
手な食べ物にも挑戦してみるなど、少しずつでも
いいので、成長して行ってほしいと願っています。

ご卒業 おめでとう ございます

6年生のみなさんへ

6年生は、3月で最後の給食になります。これまで、大切に給食
を食べてくれてありがとうございました。
小学校だけでなく、中学校も丈夫な体をつくる大切な時期です。
ぜひ、食べることを大切に、元気に充実した毎日を送ってほしい
と思います。