

献立のおしらせ

令和6年4月分

黒石市立黒石東小学校

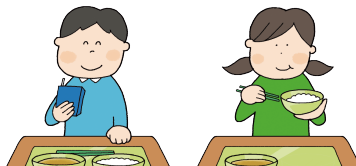
給食日	こ ん だ て		主に血や肉となる食品	主にエネルギーのもとになる食品	主に体の調子を整える食品	ひとくちメモ	エネルギーたんぱく質
8月		むぎごはん、ポークシウマイ メンマいため、わかめスープ 牛乳	ぶた肉 牛乳 わかめ	ごはん、むぎ 糸こんにゃく、さとう ごま油	にんじん、ねぎ、もやし たけのこ、しいたけ	今月の給食目標は「給食の準備をきちんとしてよう。」です。	567 kcal 19.8 g
9火		みそラーメン はるまき 牛乳	ぶた肉 牛乳	ちゅうかめん サラダ油 ごめ油	キャベツ、たまねぎ、にんじん ねぎ、もやし	ラーメンの汁は全部のまずいのに こすようにしましょう。	635 kcal 23.4 g
10水		ごはん、いわしうめに だいごんのそぼろに とうふのみそしる、牛乳	とうふ、油あげ、ぶた肉 牛乳、わかめ、いわし	ごはん、こんにゃく でんぶん、さとう サラダ油	えだまめ、だいごん、にんじん ねぎ、しいたけ	あわずに、よくかんでたべま しょう。	602 kcal 27.7 g
11木		ポークカレー おいわいいちごゼリー 牛乳	ぶた肉 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	1年生の給食が始まります。1 年生の入学と2年生以上の進級 をお祝いしてゼリーがつきます。	672 kcal 21.7 g
15月		ごはん、とりにくてりやき いそかあえ、もやしのみそしる 牛乳	あつあげ、牛乳、やきのり とり肉	ごはん ごま	キャベツ、にんじん、ねぎ ほうれんそう、もやし	いそかあえは、キャベツとほう れん草をゆでて、のりであえた 料理です。	551 kcal 23.2 g
16火		ごはん、さけしおやき ひじきのいために、とんじる 牛乳	だいず、油あげ、こうやどうふ ちくわ、ぶた肉、牛乳 さけ	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	給食で使っているみそは、県産 の大豆から作られたものです。	642 kcal 34.6 g
17水		こめこパン、メンチカツ ゆでキャベツ、コーンポタージュ 牛乳	ベーコン、牛乳、だっしふん乳 ぶた肉	こめこパン ごめ油 オリーブ油	キャベツ、たまねぎ とうもろこし、にんじん	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。	803 kcal 28.4 g
18木		ごはん、ウインナーたまごやき、 ぶたキムチいため、だいごんのみ そしる、牛乳	油あげ、ぶた肉 たまご、ウインナー、牛乳	ごはん さとう サラダ油	だいごん、にんじん、ねぎ もやし はくさい、たまねぎ	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。	609 kcal 26.9 g
22月		ごはん、さばカレーに、ぎりぼし だいごんのオイスターソースいた め、こまつなのみそしる、牛乳	あつあげ、ぶた肉、牛乳 さば	ごはん ごま油 ごま	こまつな、ぎりぼしだいごん にんじん、ねぎ、エリンギ	ぎりぼしだいごんは青森県産 です。	651 kcal 26.3 g
23火		スパゲティミートソース やさしいスープ はっこう乳（いちご）	ぶた肉 ベーコン はっこう乳（いちご）	スパゲティ 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。	549 kcal 23.4 g
24水		ごはん、あげどうふ まいたけのいために はくさいのみそしる、牛乳	油あげ、こうやどうふ、ぶた肉 牛乳、とうふ	ごはん、糸こんにゃく さとう、サラダ油、ごめ油	ごぼう、にんじん、ねぎ はくさい、えのきたけ、まいたけ	食事の前に、せっけんであいね いに手をあらいましょう。	679 kcal 23.4 g
25木		ごはん、ハンバーグ ぎんびらごぼう、どさんこじる 牛乳	ちくわ、ぶた肉、牛乳 ハンバーグ	ごはん、糸こんにゃく じゃがいも、さとう ごま油、ごま	たまねぎ、とうもろこし にんじん、ねぎ、ごぼう にんにく	どさんこ汁は、北海道でよくと れる食材を使った汁物です。	681 kcal 29.8 g
26金		ちらしごはん、しのだに ごまあえ、すましじる さくらゼリー、牛乳	とうふ 牛乳 油あげ、とり肉	ふ ごはん ごま	こまつな、もやし、にんじん ねぎ、しいたけ、たけのこ れんこん、かんぴょう	今日のお米は、黒石で開発した 「ムツニシキ」です。	590 kcal 21.6 g
30火		わかめごはん、チキンみそカツ キャベツとツナのレモンあえ じゃがいものみそしる、牛乳	油あげ、牛乳、ツナ わかめ	ごはん、むぎ、じゃがいも さとう、ごめ油	キャベツ、きゅうり、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がたっぷりふ くまれています。	622 kcal 25.7 g

※献立が変更になる場合もありますので、よろしくお願いします。



学校給食の役割

学校給食は、栄養バランスのとれた食事^{しょくじ}で成長期にある子どもたち^{こどもたち}の健やかな成長を支え、望ましい食習慣^{しょくじくわん}と食に関する実践力^{じっせんりょく}を身につける教材としての役割があります。ぜひ、ご家庭でも、給食の話題に触れてみてください。



☆1年生は、4月11日（木）から給食が始まります。



黒石市 ～給食の内容～

黒石市では、和食献立をすすめています。

主食

米飯…週4回程度



黒石産「はれわたり」と「ムツニシキ」を使用しています。



パン…月1回程度

県産の米粉を使った米粉パンや県産の小麦粉を使ったパンなどがあります。



めん…月2回程度

ラーメンやうどん、スパゲティなどがあります。

副食

汁物、焼き物や蒸し物、揚げ物、炒め物や煮物、和え物などがあります。