献立のおしらせ

令和６年５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 水		やきにくどん、キャベツのみそしる、こどものひデザート、牛乳	油あげ 牛乳 ぶた肉	ごはん むぎ	キャベツ、たまねぎ、にんじん もやし、えのきたけ	今月の目標は「食事のマナーを考えて食事をしよう。」です。	619 kcal 24.6 g
2 木		たけのこごはん あかうおさいきょうやき なのはなあえ、さわにわん、牛乳	とり肉 牛乳 あかうお	ごはん さとう ごま	ごぼう、にんじん、はくさい みつば、なの花、たけのこ しいたけ	５月５日は端午の節句です。男の子の健やかな成長を祝う日です。	503 kcal 27.3 g
7 火		さんさいうどん さつまいもてんぷら ブルーベリータルト、牛乳	油あげ、なると、とり肉 牛乳	ゆでうどん こめ油 さつまいも	ねぎ、ふき、わらび たけのこ、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。	549 kcal 21.4 g
8 水		ごはん、にくだんご みずのいために みそけんちんじる、牛乳	とうふ、こうやどうふ、ぶた肉 牛乳、肉だんご	ごはん、糸こんにゃく さとう、サラダ油	ごぼう、だいこん、にんじん ねぎ、みず	肉だんごは1人２こです。	579 kcal 24.3 g
9 木		ごはん、にしんおろしに ちくぜんに、はくさいのみそしる 牛乳	油あげ、とり肉、牛乳 にしん	ごはん、こんにゃく さとう、サラダ油	えだまめ、ごぼう、たけのこ にんじん、はくさい、えのきたけ しいたけ	にしんは細かいほねがありますが、やわらかく煮てあるので全部食べられます。	593 kcal 28.9 g
10 金		ハヤシライス みかんゼリー 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。	715 kcal 22.1 g
13 月		むぎごはん、ショウロンポウ 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、ショウロンポウ	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	ショウロンポウは1人２こです。	606 kcal 25.4 g
14 火		ごはん、さんまたつたあげ（かばやきのたれ）、キャベツとツナのレモンあえ、とうふのみそしる、牛乳	とうふ、油あげ、牛乳 わかめ、ツナ	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	ごはんの上に、さんまたつたあげをのせて、かばやきのたれをかけて食べてもおいしいです。	648 kcal 24.9 g
15 水		ゆきにんじんパン ポークウインナー、チリビーンズ ポテトスープ、牛乳	ひよこまめ、赤いんげんまめ、 青えんどうまめ、ぶた肉、ベーコン、牛乳	ゆきにんじんパン じゃがいも オリーブ油	たまねぎ 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。	671 kcal 27.9 g
16 木		ごはん、なっとう だいこんのそぼろに もやしのみそしる、牛乳	あつあげ、なっとう、ぶた肉 牛乳	ごはん、こんにゃく でんぷん、さとう サラダ油	だいこん、にんじん、ねぎ もやし、しいたけ	なっとうといっしょに、ごはんをしっかり食べましょう。	568 kcal 24.7 g
17 金		ごはん、さけしおやき ひじきのいために、とんじる、牛乳	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	えだまめ、ごぼう、にんじん ねぎ、はくさい	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。	639 kcal 34.5 g
21 火		しょうゆラーメン あげぎょうざ 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。	572 kcal 28.1 g
22 水		ごはん、ウインナーたまごやき ごまあえ、ほたて汁、牛乳	とうふ、ほたて たまご、ウインナー、牛乳	ごはん ごま	こまつな、だいこん、にんじん はくさい、もやし	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。	598 kcal 27.4 g
23 木		ごはん、さばしおみりんやき きりぼしだいこんのいためもの とりじる、牛乳	こうやどうふ、ちくわ、とり肉 牛乳、さば	ごはん、糸こんにゃく さとう、サラダ油	ごぼう、きりぼしだいこん にんじん、ねぎ、はくさい しいたけ	きりぼしだいこんは青森県産です。	657 kcal 28.8 g
24 金		ごはん、とりにくてりやき、かんこくふういそかあえ、だいこんのみそしる、はっこう乳(マスカット)	油あげ、やきのり、とり肉 はっこう乳（マスカット）	ごはん ごま油 ごま	キャベツ、だいこん、にんじん ねぎ、ほうれんそう	ごはんとおかずとしるものをバランスよく食べましょう。	461 kcal 19.7 g
27 月		ごはん、ハンバーグ すきこんぶのいために じゃがいものみそしる、牛乳	油あげ、ぶた肉、牛乳 すきこんぶ、ハンバーグ	ごはん、糸こんにゃく じゃがいも、さとう サラダ油	にんじん ねぎ	すきこんぶは、若いこんぶが原料で、身がうすくやわらかいのが特徴です。	646 kcal 27.2 g
28 火		わかめごはん、さんまオレンジにやさいごまずあえ、せんべいじる 牛乳	とり肉、牛乳、さんま とり肉、わかめ	おつゆせんべい、ごはん むぎ、さとう、ごま油 ごま	キャベツ、きゅうり、ごぼう にんじん、ねぎ、もやし しめじ	せんべい汁は、八戸市などの南部地方の郷土料理です。	630 kcal 27.3 g
29 水		こめこパン、クリスピーチキン ブロッコリーサラダ ミネストローネ、牛乳	だいず、ベーコン、牛乳 ツナ、とり肉	こめこパン、さとう こめ油、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	石けんでしっかり手をあらいましょう。	759 kcal 30.5 g
30 木		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 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	フルーツポンチには、青森県産のりんごとゼネラルレクラーク（洋なし）が入っています。	687 kcal 21 g
31 金		ごはん、さばしょうがに じゃがいものうまに えのきのみそしる、牛乳	とうふ とり肉 牛乳	ごはん、こんにゃく じゃがいも、さとう サラダ油	たけのこ、にんじん、ねぎ えのきたけ	じゃがいもには、熱に強いビタミンCがたくさんふくまれています。	630 kcal 30.1 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。

～ １日のスタートは朝ごはんから ～

おきてすぐは、体がまだねむっています。朝ごはんを食べると、えいようが体に行きわたって、ねむっている間に下がっていた体温が上がりはじめ、体は目ざめます。また、脳にもえいようがとどき、頭も目ざめます。体と頭が目ざめると、勉強や運動をするための元気がわいてきます。

４月末から５月始めは連休が続きます。学校がお休みの日も朝ごはんをしっかり食べて、休み明けは元気に登校しましょう。

朝ごはんを食べたら

に色をぬりましょう

日にち						
5／1	5／2	5／3	5／4	5／5	5／6	5／7