



献立のおしらせ

令和6年9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
2月	きんぴらぶたどん、はくさいのみそしる、ブルーベリータルト牛乳	油あげ ぶた肉 牛乳	ごはん、むぎ、さとう サラダ油	ごぼう、たまねぎ、にんじん ねぎ、はくさい、えのきたけ	今月の給食目標は「協力して給食の準備や後かたづけをしよう。」です。	686 kcal 28.8 g
3火	スパゲティミートソース やさしいスープ 牛乳	ぶた肉 ベーコン 牛乳	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。	600 kcal 26.2 g
4水	ごはん、からあげ 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、とり肉	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	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。	688 kcal 27.9 g
5木	なつやさいかレー、ミニトマト ぶどうゼリー、牛乳	ぶた肉 牛乳	ごはん むぎ オリーブ油	たまねぎ、ミニトマト、なす かぼちゃ	ミニトマトは1人2こです。黒石産の「ロソナポリタン」という品種です。	651 kcal 20 g
9月	むぎごはん、ポークシュウマイ 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	シュウマイは1人2こです。	588 kcal 22.4 g
10火	ごはん、チキンみそカツ パンパンジーサラダ じゃがいものみそしる、牛乳	油あげ 牛乳 とり肉	ごはん じゃがいも こめ油	きゅうり にんじん もやし	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。	610 kcal 26.1 g
11水	わかめごはん、ウイナーたまご やき、ひじきのいために、せんべい じる、牛乳	油あげ、ちくわ、とり肉 たまご、ウイナー、牛乳 わかめ	おつゆせんべい、ごはん むぎ、糸こんにゃく さとう、サラダ油	えだまめ、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）がつかます。	628 kcal 25.6 g
12木	ごはん、あかうおさいきょうやき ふきのいためのもの もやしのみそしる、牛乳	あつあげ、ちくわ、牛乳 あかうお	ごはん、糸こんにゃく さとう、サラダ油	にんじん、ねぎ、ふき もやし	ごはんとおかずとするものをバランスよくたべましょう。	512 kcal 23.9 g
13金	ごはん、さけしおやき キャベツのこんぶあえ ほたてじる、牛乳	とうふ、ほたて、牛乳 こんぶ、さけ	ごはん ごま	キャベツ、だいこん、にんじん はくさい	ほたてはむつ湾のほたてです。	579 kcal 31.7 g
17火	ごはん、スコッチエッグ（ケチャップ）、やさしいごまずあえ、さいいもののみそしる、つきみだんご、牛乳	油あげ、牛乳、とり肉 たまご、ぶた肉	ごはん、さいいも、さとう 月見だんご（みたらし） ごま油、ごま	きゅうり、ごぼう、だいこん にんじん、ねぎ、もやし	今日は十五夜です。 たまご（鶏卵）アレルギーの児童にはハンバーグがつかます。	673 kcal 26.7 g
18水	こめこパン、ソーセージステーキ ブロッコリーサラダ コーンポタージュ、牛乳	ベーコン、牛乳、だっしふん乳 ツナ、ソーセージ	こめこパン 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、ていねいに手をあらいましょう。	768 kcal 33.6 g
19木	ごはん、さけフライ ゆでキャベツ、とんじる はっこう乳（マスカット）	油あげ、こうやどうふ、ぶた肉 さけ はっこう乳（マスカット）	ごはん サラダ油 こめ油	キャベツ、ごぼう、にんじん ねぎ、はくさい	卓上ソースがつかます。かけすぎないように気をつけましょう。	555 kcal 27.7 g
20金	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、ぶどうゼリー、レモンゼリー、サイダーゼリー、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	フルーツポンチには、青森県産のゼラルレクラーク（洋なし）が入っています。	697 kcal 21.7 g
24火	みそラーメン、ぼうぎょうぎ ミニトマト、牛乳	ぶた肉 牛乳 ぎょうぎ	ちゅうかめん サラダ油 こめ油	キャベツ、たまねぎ、ミニトマト にんじん、ねぎ、もやし	ミニトマトは1人2こです。	561 kcal 24.6 g
25水	くりごはん、さんまもみじに またけのいために キャベツのみそしる、牛乳	油あげ、こうやどうふ、ぶた肉 牛乳	ごはん、糸こんにゃく さとう、サラダ油、くり	キャベツ、ごぼう、にんじん ねぎ、えのきたけ、またけ	季節の味、くりごはんです。 くりは国産です。	626 kcal 26.5 g
26木	むぎごはん、ショウロンボウ ぶたキムチのため ちゅうかスープ、牛乳	ぶた肉、牛乳、わかめ ショウロンボウ	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、たけのこ、しいたけ はくさい、たまねぎ	ショウロンボウは1人2こです。	596 kcal 24.5 g
27金	ごはん、さばしおみりんやき ごまあえ、さつまいもじる、牛乳	ぶた肉 牛乳 さば	ごはん、こんにゃく さつまいも、サラダ油 ごま	ごまつな、だいこん、にんじん はくさい、もやし	さつまいもは秋が旬です。	650 kcal 26.3 g
30月	ごはん、つくね すきこんぶのいために のっぺいじる、牛乳	とうふ、油あげ、ぶた肉 牛乳、すきこんぶ、つくね	ごはん、糸こんにゃく でんぶ、さとう サラダ油	ごぼう、だいこん、にんじん ねぎ、しいたけ	のっぺい汁は、かたくりこでとろみをつけた汁物です。	601 kcal 24.2 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。

～1日のスタートは朝ごはんから～



長い夏休みが終わり、学校が始まりました。丈夫な体をつくり、勉強に集中したり、元気に遊んだりするためには、朝ごはんをしっかりと食べて来ることが大切です。

朝ごはんをしっかりと食べるには、早起きをして、ゆとりをもつことが必要です。「早ね・早起き・朝ごはん」できていますか。自分の生活リズムを調べてみましょう。

早ね・早起き・朝ごはんをするためのポイント



ねる前におかしを食べたり、夜ふかしをしたりしない。



ぜんじつ 前日のうちに用意する。



はやお 早起きして、ゆとりをもつ♪

おきる時刻

時 分

あさごはんを食べる時間

時 分 ～ 時 分

ゆうごはんを食べる時間

時 分 ～ 時 分

ねる時刻

時 分