



献立のおしらせ

令和6年12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	むぎごはん、はるまき 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 ごめ油、ごま油	キャベツ、にんじん、ねぎ ピーマン、もやし、しいたけ	今月の給食目標は「きれいに手をあらおう。」です。	657 kcal 21.2 g
3火	ごはん、さんまかんに きりぼしだいこんのために どさんこじる、牛乳	ちくわ、ぶた肉、牛乳 さんま	ごはん、糸こんにやく じゃがいも、さとう サラダ油、ごま油	きりぼしだいこん、たまねぎ とうもろこし、にんじん、ねぎ しいたけ	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。	678 kcal 29.2 g
4水	こめこパン、トマトオムレツ、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、たまご	こめこパン じゃがいも 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	たまご（鶏卵）アレルギーの児童には、「ソーセージステーキ」がつきます。	724 kcal 32.7 g
5木	ごはん、ハンバーグ にんじんの子あえ キャベツのみそしる、牛乳	油あげ、こうやどうふ、たらこ 牛乳、ハンバーグ	ごはん、糸こんにやく さとう、サラダ油	キャベツ、にんじん、ねぎ えのきたけ	子あえは津軽地方の冬の郷土料理です。冬が旬のたらの子であえています。	622 kcal 27 g
6金	ごはん、さばしおみりんやき かんこくふういそかあえ なめこじる、牛乳	とうふ、牛乳、やきのり さば	ごはん ごま油 ごま	キャベツ、にんじん、ねぎ ほうれんそう、なめこ	さばには血液の流れをよくするあぶらが、たくさんふくまれています。	619 kcal 25.6 g
9月	チキンカレー みかんゼリー 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	あわてずに、よくかんでたべましょう。	668 kcal 21.3 g
10火	けんちんうどん、いがめんち りんご、牛乳	油あげ、とり肉、牛乳 いか	ゆでうどん ごめ油	ごぼう、だいこん、にんじん ねぎ、れんこん、りんご 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。 りんごは黒石産です。	515 kcal 25.9 g
11水	ごはん、さばみぞれに やさしいごまペース、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	しお味のちゃんこ汁です。	620 kcal 29.2 g
12木	ごはん、さけしおやき れんこんきんぴら もやしのみそしる、牛乳	あつあげ、ちくわ、牛乳 さけ	ごはん、こんにやく さとう、ごま油、ごま	ごぼう、にんじん、ねぎ れんこん、もやし	れんこんは冬が旬の野菜です。	589 kcal 27.6 g
13金	キャロットピラフ、クリスマスチ キン、キャベツサラダ、ポテトスープ クリスマスデザート、牛乳	ベーコン 牛乳 とり肉	ごはん、じゃがいも ごめ油、クリスマスデザート （チョコムース）	キャベツ、きゅうり、たまねぎ とうもろこし、にんじん	少し早いですが、チキンとクリスマスデザートがついたクリスマス献立です。	728 kcal 22.5 g
16月	ごはん、ウインナーたまごやき、 ぶたキムチいため、じゃがいも 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、じゃがいも さとう、サラダ油	にんじん 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。	631 kcal 27.7 g
17火	やきそば、ちゅうかスープ いちごクレープ、牛乳	なると ぶた肉 牛乳	ちゅうかめん さとう サラダ油	キャベツ、たまねぎ、にんじん ねぎ、もやし	黒石やきそばの特徴は、うどんのような平たいめんです。	545 kcal 25 g
18水	きんぴらぶたどん はくさいのみそしる 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	冬のはくさいは、あまみがましくておいしいです。	599 kcal 28.2 g
19木	わかめごはん あかうおさいきょうやき こうはくなます、にしめ、牛乳	油あげ、こうやどうふ、牛乳 こんぶ、あかうお、わかめ	ごはん、むぎ、こんにやく じゃがいも、さとう、ごま	ごぼう、だいこん、にんじん ぶき、しいたけ	年越し料理の献立です。	543 kcal 23.4 g
20金	パンキンカレー フルーツポンチ 牛乳	ぶた肉 牛乳	ごはん、むぎ はちみつレモンゼリー いちごゼリー、オリーブ油	かぼちゃ、たまねぎ、にんじん みかん、ゼネラルレクラーク りんご	明日の21日は「冬至（とうじ）」です。	707 kcal 21.9 g
23月	ごはん、さけフライ ゆでキャベツ、とんじる はっこう乳（いちご）	油あげ、こうやどうふ、ぶた肉 さけ、はっこう乳（いちご）	ごはん サラダ油 ごめ油	キャベツ、ごぼう、にんじん ねぎ、はくさい	卓上ソースがつきます。かけすぎないように気をつけましょ	581 kcal 27.6 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。

今年のかぜを ひきま宣言！ かぜ予防のポイント

1 手洗い・うがいをする

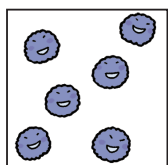
2 しっかり栄養をとる

3 十分な睡眠をとる

4 適度な運動をする

かぜに負けない体づくりをし、手洗い・うがいをしっかりと、かぜを予防しましょう。

冬の食中毒 ノロウイルスに注意！



ノロウイルスはウイルスの中でも小さく、球形をしています。冬に流行することが多い食中毒です。予防には右の表のように、手洗いや食品の十分な加熱が大切です。

- 石けんを使って
ていねいに手を洗う
- 食品の中心部まで
(85~90℃で90秒間
以上)加熱する

