



# 献立のおしらせ

令和7年1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
15 水		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	今月の給食目標は「給食について考えよう。」です。	699 kcal 21.7 g
16 木		ごはん、さんまかんるに きんぴらごぼう えのきのみそしる、牛乳	とうふ、ちくわ、ぶた肉 牛乳、さんま	ごはん、糸こんにやく さとう、ごま油、ごま	にんじん、ねぎ、ごぼう えのきたけ	今月から、お米が基本「はれわたたり」になります。	620 kcal 25.3 g
17 金		ごはん、とりにくりやき いそかあえ、たらじる、牛乳	とうふ、たら、牛乳 やきのり、とり肉	ごはん ごま	キャベツ、だいこん、にんじん ねぎ、ほうれんそう	たらは青森県を代表する冬の魚です。	561 kcal 26.9 g
20 月		むぎごはん、ポークシウマイ 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	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	シウマイは1人2こです。	607 kcal 24.9 g
21 火		みそラーメン、いがめんち りんご、牛乳	ぶた肉 牛乳 いか	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、りんご	ラーメンの汁は全部のまぜにのこすようにしましょう。 りんごは黒石産です。	561 kcal 25.4 g
22 水		ごはん、たまごやき すきこんぶのいために せんべいじる、牛乳	油あげ、とり肉、ぶた肉 牛乳、すきこんぶ、たまご	おつゆせんべい、ごはん 糸こんにやく、さとう サラダ油	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、つくねがつかます。	585 kcal 25 g
23 木		ごはん、さばのみそに だいこんのそぼろに はくさいのみそしる、牛乳	油あげ、ぶた肉、牛乳 さば	ごはん、こんにやく でんぶん、さとう サラダ油	えだまめ、だいこん、にんじん はくさい、えのきたけ、しいたけ	冬のだいこんやはくさいは、あまみがまして、おいしいです。	634 kcal 28.3 g
24 金		ピビンパンドン、コンソメスープ はちみつゆずゼリー、牛乳	ぶた肉 牛乳	ごはん、むぎ、さとう ごま油	キャベツ、たまねぎ、にんじん ほうれんそう、もやし	1月24日から30日は「全国学校給食週間」です。	633 kcal 24 g
27 月		ごはん、いわしうめに まいたけのいために 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、いわし	ごはん、糸こんにやく さとう、サラダ油	キャベツ、ごぼう、にんじん ねぎ、えのきたけ、まいたけ	いわしには血液の流れをよくするあぶらがたっぷりです。	576 kcal 26.1 g
28 火		ごはん、チキンみそカツ やさしいごまずあえ、けのしる 牛乳	油あげ、こうやどうふ、牛乳 とり肉	ごはん、さとう、ごめ油 ごま油、ごま	きゅうり ごぼう、ぜんまい、ふき、わらび だいこん、にんじん、もやし	けの汁は津軽地方の郷土料理です。今日のお米は、黒石で開発された「ムツニシキ」です。	620 kcal 27.3 g
29 水		こめこパン、トマトオムレツ キャベツサラダ、コーンポタージュ、牛乳	ベーコン、牛乳、だっしふん乳 たまご	こめこパン オリーブ油	キャベツ、きゅうり、たまねぎ とうもろこし、にんじん	たまご（鶏卵）アレルギーの児童には、「ソーセージステーキ」がつかます。	679 kcal 25.5 g
30 木		ごはん、さけ塩焼き、きりぼしだ いこんのいためもの、どさんこじ る、はっこう乳（いちご）	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 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。北海道の給食でよく出る料理です。	590 kcal 29.5 g
31 金		わかめごはん、しのだに ごまあえ、すいとんじる、牛乳	とり肉、牛乳、油あげ、とり肉 わかめ	すいとん、ごはん、むぎ ごま	ごぼう、こまつな、だいこん にんじん、ねぎ、もやし ぶなしめじ	すいとんをのどにつまらせないよう、よくかんで、おちついて食べましょう。	576 kcal 24.4 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。



がっ か にち  
1月24日～30日



1月24日から30日は、全国学校給食週間です。学校給食は、明治22年に山形県の忠愛小学校で、弁当を持ってくることができない子どもたちのためににおにぎりや焼き魚、漬け物を出したことがはじまりとされています。現在の学校給食は、栄養バランスがとれた豊かな献立で、子どもたちの健康や成長を支えています。また、地域の地場産物や食文化なども学ぶことができます。全国学校給食週間は、このような学校給食の意義や役割などについての理解を深めて、関心を高めるための1週間です。

いろいろな人が関わって  
給食ができています

いつも何気なく食べている給食ですが、みなさんの口に入るまでには、生産者の方をはじめさまざまな人の協力があります。この給食週間を通して、作る人の気持ちや食べ物大切さを今一度考えてみましょう。

