

献立のおしらせ

令和7年2月分

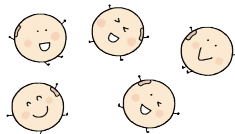
黒石市立黒石東小学校

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
3月	ごはん、さんまオレンジにちくぜんに、はくさいのみそしる牛乳	油あげ、とり肉、牛乳 さんま	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	今月の給食目標は「すぎざらい せず何でもたべよう。」です。	623 kcal 29.2 g
4火	スパゲティミートソース やさしいスープ、りんごタルト	ぶた肉 ベーコン 牛乳	スパゲッティ 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。	706 kcal 27.4 g
5水	むぎごはん、しるみぎかなフライ ゆでキャベツ、とんじる、牛乳	油あげ、ごうや豆腐、ぶた肉 牛乳、しるみぎかな(ホキ)	ごはん、むぎ、サラダ油 こめ油	キャベツ、ごぼう、にんじん ねぎ、はくさい	卓上ソースがつきます。かけず ぎないように気をつけましょ う。	628 kcal 28.7 g
6木	ごはん、なっとう だいごんのそぼろに 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 でんぶん、さとう サラダ油	だいごん、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。	569 kcal 24.8 g
7金	キャロットピラフ、ハンバーグ キャベツサラダ、ポテトスープ 牛乳	ベーコン 牛乳 ハンバーグ	ごはん じゃがいも	キャベツ、きゅうり、たまねぎ とうもろこし、にんじん	かぜやインフルエンザなどに負 けないように、ごはんもおかず もしっかり食べましょ。	611 kcal 20.9 g
10月	ごはん、とりにくトマトソースに やさしいごまずあえ、キムチチゲ 牛乳	とうふ、ぶた肉、牛乳 とり肉	ごはん、はるさめ、さとう サラダ油、ごま油、ごま	きゅうり、たまねぎ、ねぎ はくさい、もやし、えのきたけ にんじん	「チゲ」は「なべ」という意味 です。	636 kcal 33.3 g
12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	だいた、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、ていねいに手をあら いましょう。	739 kcal 31 g
13木	ごはん、たけのこシュウマイ 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 さとう サラダ油	こまつな、にんじん、ねぎ もやし、しいたけ、キャベツ たけのこ、はくさい、たまねぎ	シュウマイは1人2こです。	563 kcal 24.3 g
14金	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 マスカットゼリー、あんじ んどうふ、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 のりんごゼネラルレクラーク (洋なし)が入っています。	694 kcal 21.3 g
17月	ごはん、ウインナーたまごやき ぶきのみそいため、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、糸こんにゃく じゃがいも、さとう サラダ油	にんじん ぶき	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。	606 kcal 23.6 g
18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 こめ油	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すにの こすようにしましょう。	635 kcal 23.4 g
19水	ごはん、さけしおやき きんぴらごぼう だいごんのみそしる、牛乳	油あげ、ちくわ、ぶた肉 牛乳、さけ	ごはん、糸こんにゃく さとう、ごま油、ごま	こまつな、だいごん、にんじん ごぼう	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。	573 kcal 27.4 g
20木	ごはん、チキンみそカツ 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	キャベツやレモンにはビタミン Cがたくさんふくまれています。	619 kcal 26.7 g
21金	わかめごはん、ハンバーグ ごまあえ、ほたてじる、牛乳	とうふ、ほたて、牛乳 ハンバーグ、わかめ	ごはん むぎ ごま	こまつな、だいごん、にんじん はくさい、もやし	ほたてはむつ湾のほたてです。	639 kcal 30.5 g
25火	ごはん、あかうおさいきょうやき すぎこんぶのいために、ちゃんこじ る、はっこう乳(ブルーベリー)	とうふ、油あげ、とり肉 ぶた肉、すぎこんぶ、あかうお はっこう乳	ごはん、糸こんにゃく さとう、サラダ油	だいごん、にんじん、ねぎ はくさい、えのきたけ	しお味のちゃんこ汁です。	511 kcal 25.4 g
26水	せわりコッペパン ポークウインナー、チリピーズ コーンポタージュ、牛乳	ひよこめめ、赤いんげんまめ、 青えんどうまめ、ぶた肉、ベー コン、牛乳、だっしふん乳	コッペパン オリーブ油	たまねぎ とうもろこし にんじん	おこのみでパンにウインナーや チリピーズをはさんで食べま しょう。	721 kcal 30.2 g
27木	ごはん、つくね ひじきのいために キャベツのみそしる、牛乳	油あげ、ちくわ、牛乳 つくね	ごはん、糸こんにゃく さとう、サラダ油	えだまめ、キャベツ、にんじん えのきたけ	キャベツには、ビタミンCやビ タミンUがたくさんふくまれて います。	581 kcal 22.9 g
28金	ごはん、さばのみそに キャベツのこんぶあえ すいとんじる、牛乳	とり肉、牛乳、こんぶ さば、	すいとん ごはん ごま	キャベツ、ごぼう、にんじん ねぎ、はくさい、まいたけ	あわてずに、よくかんで食べ ましょ。	634 kcal 27.4 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。

大豆は畑の肉

大豆は良質のたんぱく質を多くふくんでい
るため、「畑の肉」とも呼ばれています。



姿をかえる大豆!

大豆は、しょうゆ、みそ、豆腐、納豆などの原料として利用されてい
て、昔からわたしたち日本人の食生活にかかせない大切な食品です。給
食でも、大豆を加工した食品をたくさん使っています。献立の中から食
べながら探してみましょ。

