



# 献立のおしらせ

令和7年3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	ちらしごはん、からあげ やさいごまずあえ、すましじる 牛乳	とうふ、牛乳、とり肉	ふ、ごはん、さとう こめ油、ごま油、ごま	ぎゅうり、もやし、にんじん ねぎ、しいたけ、たけのこ れんこん、かんぴょう	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。	695 kcal 27.1 g
4火	しょうゆラーメン ぼうぎょうざ 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。	544 kcal 27.7 g
5水	ごはん、さばしょうがに じゃがいものうまに はくさいのみそじる、牛乳	油あげ、とり肉、さば 牛乳	ごはん、こんにやく じゃがいも、さとう サラダ油	たけのこ、にんじん、はくさい えのきたけ	今月の給食目標は「1年間の給 食をふりかえろう。」です。	619 kcal 29.4 g
6木	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	あわてずに、よくかんで食べま しょう。	689 kcal 21.7 g
7金	ごはん、さけしおやき、ごまあえ とんじる、牛乳	油あげ、こうやどうふ、ぶた肉 牛乳、さけ	ごはん サラダ油 ごま	ごぼう、ごまつな、にんじん ねぎ、はくさい、もやし	ごまつなには、カルシウムがた くさんふくまれています。	605 kcal 32.6 g
10月	わかめごはん、さんまかんろに なのはなあえ、せんべいじる 牛乳	とり肉、牛乳、さんま わかめ	おつゆせんべい、ごはん むぎ、さとう、ごま	キャベツ、ごぼう、にんじん ねぎ、はくさい、なの花 しめじ	菜の花は、春を感じさせてくれ る食材の1つです。	614 kcal 26.3 g
11火	ごはん、ハンバーグ きんぴらごぼう、どさんこじる 牛乳	油あげ、ちくわ、ぶた肉 牛乳、ハンバーグ	ごはん、糸こんにやく じゃがいも、さとう ごま油、ごま	たまねぎ、とうもろこし にんじん、ねぎ、ごぼう にんにく	ごぼうは青森県産です。	680 kcal 30.7 g
12水	こめこパン、トマトオムレツ、ブ ロccoliーサラダ、ミネストロー ネ、牛乳	だいち、ベーコン、牛乳 ツナ、たまご	こめこパン さとう 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	たまご（鶏卵）アレルギーの児 童には、「ソーセージステ キ」がつかます。	670 kcal 27.5 g
13木	むぎごはん、さばしおみりんやき ぶたキムチいため だいちのみそじる、牛乳	油あげ、ぶた肉、牛乳 さば	ごはん、むぎ、さとう サラダ油	ごまつな、だいこん、にんじん もやし はくさい、たまねぎ	ぶたキムチいためが少ない ので、ごはんといっしょに食べ ましょう。	641 kcal 30.5 g
14金	あおなごごはん、チキンみそカツ いそかあえ、とうふのみそじる 牛乳	とうふ、油あげ、牛乳 やきのり、とり肉	ごはん こめ油 ごま	キャベツ、にんじん、ねぎ ほうれんそう	とうふは青森県産です。	603 kcal 25.4 g
17月	スパゲティミートソース やさいスープ 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
18火	チキンカレー おいわいいちごゼリー 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	6年生の卒業をお祝いして、い ちごゼリーがつかます。	650 kcal 21 g
21金	ごはん、たまごやき、すきこんぶ のいために、もやしのみそじる 牛乳	あつあげ、油あげ、ぶた肉 牛乳、すきこんぶ、たまご	ごはん、糸こんにやく さとう、サラダ油	にんじん ねぎ 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）がつかます。	560 kcal 23.9 g
24月	むぎごはん、ぎょうざ 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、でんぶん ごま油	キャベツ、にんじん、ねぎ ピーマン、もやし、しいたけ	ぎょうざは1人2こです。	541 kcal 21.2 g
25火	むぎごはん、さけフライ ゆでキャベツ、みそけんちんじる 牛乳	とうふ 牛乳 さけ	ごはん、むぎ、サラダ油 こめ油	キャベツ、ごぼう、だいこん にんじん、ねぎ	卓上ソースがつかます。かけず ぎないように気をつけましょ う。	582 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。



は学年のまとめの月

旅立ちのための準備の月

3月は学年のまとめの月です。きっと、この1年間  
で勉強や運動、いろいろなことができるようになった  
のではないのでしょうか。協力して給食を準備すること  
や、食について新しく覚えたこと、また、前よりも苦  
手な食べ物にも挑戦してみるなど、少しずつでも  
いいので、成長していったほしいと願っています。

ご卒業

おめでとう

ござります



6年生のみなさんへ

6年生は、3月で小学校最後の給食になります。これまで、大切  
に給食を食べてくれてありがとうございました。  
小学校だけでなく、中学校も丈夫な体をつくる大切な時期です。  
4月から中学校でも給食が始まります。ぜひ、中学校でもしっかり  
食べて、元気に充実した毎日を送ってほしいと思います。

