

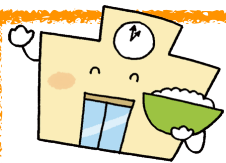
献立のおしらせ

令和7年4月分

黒石市立黒石東小学校

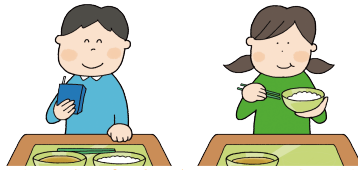
給食日	こんだて	主に血や肉となる食品	主にエネルギーのもとになる食品	主に体の調子を整える食品	ひとくちメモ	エネルギーたんぱく質
8 火	みそラーメン、はるまき、牛乳	ぶた肉 牛乳 はるまき	ちゅうかめん サラダ油 ごめ油	キャベツ、たまねぎ、にんじん ねぎ、もやし	今月の給食目標は「給食の準備をきちんとしよう。」です。	635 kcal 23.4 g
9 水	ごはん、ウインナーたまごやき ひじきのいために、せんべいじる 牛乳	だいず、油あげ、ちくわ とり肉、たまご、ウインナー 牛乳	せんべい、ごはん 糸こんにやく、さとう サラダ油	キャベツ、ごぼう、にんじん ねぎ、しめじ	たまご（鶏卵）アレルギーの児童には、信田煮（油あげつつみ）がつきます。	621 kcal 25.9 g
10 木	ごはん、とりにくてりやき ふきのいためもの みそけんちんじる、牛乳	とうふ、ちくわ、牛乳 とり肉	ごはん、糸こんにやく さとう、サラダ油	ごぼう、だいこん、にんじん ねぎ、ふき	津軽地方では昔から、ふきなどの山菜がよく食べられています。	542 kcal 22.4 g
11 金	ポークカレー おいわいいちごゼリー 牛乳	ぶた肉 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	1年生の給食が始まります。1年生の入学と2年生以上の進級をお祝いしてゼリーがつきます。	660 kcal 21.7 g
14 月	ごはん、チキンみそカツ はくさいのおかかあえ もやしのみそじる、牛乳	あつあげ、牛乳、かつおぶし とり肉	ごはん ごめ油	にんじん、ねぎ、はくさい ほうれんそう、もやし	あわてずに、よくかんでたべましょう。	581 kcal 24.6 g
15 火	ごはん、さばしおみりんやき だいこんのそぼろに じゃがいものみそじる、牛乳	油あげ、ぶた肉、牛乳 さば	ごはん、こんにやく じゃがいも、でんぶん さとう、サラダ油	だいこん にんじん しいたけ	給食で使っているみそは、県産の大豆から作られたものです。	657 kcal 27.4 g
16 水	こめパン、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	食事の前に、せっけんでいてねいに手をあらいましょう。	718 kcal 32.4 g
17 木	むぎごはん、さんまオレンジ きんぴらごぼう はくさいのみそじる、牛乳	油あげ、ちくわ、ぶた肉 牛乳、さんま	ごはん、むぎ 糸こんにやく、さとう ごま油、ごま	にんじん はくさい えのきたけ	ごぼうは青森県産です。	568 kcal 22.9 g
21 月	ちらしごはん、しのだに ごまあえ、すましじる さくらゼリー、牛乳	とうふ 牛乳 油あげ、とり肉	ふ ごはん ごま	ごまつな、にんじん、ねぎ もやし、しいたけ、たけのこ れんこん、かんぴょう	今日のお米は、黒石で開発した「ムツニシキ」です。	581 kcal 21.3 g
22 火	スパゲティミートソース やさしいスープ はっこう乳（いちご）	ぶた肉 ベーコン はっこう乳（いちご）	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。	560 kcal 24.2 g
23 水	ごはん、さけしおやき きりぼしだいこんのいためもの とうふのみそじる、牛乳	とうふ、油あげ、ちくわ 牛乳、わかめ、さけ	ごはん、糸こんにやく さとう、サラダ油	きりぼしだいこん、にんじん ねぎ、しいたけ	きりぼしだいこんは青森県産です。	577 kcal 28 g
24 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	なと、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、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。	599 kcal 25.5 g
25 金	やきにくどん キャベツのみそじる 牛乳	油あげ 牛乳 ぶた肉	ごはん むぎ サラダ油	キャベツ、たまねぎ、にんじん ピーマン、もやし、えのきたけ	どんぶりにごはんをよそい、その上にやきにくをのせて食べましょう。	583 kcal 25.6 g
28 月	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、こうやどうふ、ぶた肉 牛乳、しるみぎかな（ホキ）	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う。	614 kcal 28.1 g
30 水	むぎごはん、にくだんご パンパンジーサラダ わかめスープ、牛乳	なと、牛乳、わかめ とり肉、肉だんご	ごはん むぎ	きゅうり、にんじん、はくさい もやし、しいたけ	肉だんごは1人2こです。	511 kcal 21.7 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。



学校給食の役割

学校給食は、栄養バランスのとれた食事で成長期にある子どもたちの健やかな成長を支え、望ましい食習慣と食に関する実践力を身につける教材としての役割があります。ぜひ、ご家庭でも、給食の話題に触れてみてください。



☆1年生は、4月11日（金）から給食が始まります。



黒石市 ～給食の内容～

黒石市では、和食献立をすすめています。

主食

米飯…週4回程度



黒石産「はれわたり」と「ムツニシキ」を使用しています。

パン…月1回



県産の米粉を使った米粉パンや県産の小麦粉を使ったパンなどがあります。

めん…月2回程度



ラーメンやうどん、スパゲティなどがあります。

副食

汁物、焼き物や蒸し物、揚げ物、炒め物や煮物、和え物などがあります。