



献立のおしらせ

令和7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
1月	ごはん、さばみそにとりにくとだいのんにもものもやしのみそしる、牛乳	さば、とり肉、だいず、こうや豆腐、あつあげ、牛乳	ごはん、こんにやく、さとう、サラダ油	だいのん、にんじん、もやし、ねぎ	今月の給食目標は「きれいに手をあらおう」です。	589 kcal 30.3 g
2火	しょうゆラーメン、ぼうぎょうざ、牛乳	ぶた肉、なると、ぎょうざ、牛乳	ちゅうかめん、こめ油	たけのこ、もやし、にんじん、ねぎ、ほししいたけ	ラーメンの汁は全部のまずにのこすようにしましょう。	541 kcal 25.9 g
3水	ごはん、にくだんご、キャベツのこんぶあえ、キムチチゲ、牛乳	肉だんご、こんぶ、ぶた肉、とうふ、牛乳	ごはん、ごま、はるさめ、サラダ油	キャベツ、にんじん、はくさい、たまねぎ、えのきたけ、ねぎ	肉だんごは1人2こです。	582 kcal 24.4 g
4木	ごはん、たまごやき、ひじきのいためにのっぺいじる、牛乳	たまご、ひじき、油あげ、ちくわ、とうふ、牛乳	ごはん、糸こんにやく、サラダ油、さとう、でんぶん	えだまめ、だいのん、にんじん、ごぼう、ねぎ、ほししいたけ	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。	555 kcal 21.5 g
5金	ハヤシライス、フランスゼリー、牛乳	ぶた肉、生クリーム、牛乳	ごはん、むぎ、じゃがいも、オリーブ油、さとう	にんじん、たまねぎ、マッシュルーム	ラ・フランスは、強いあまみと香りが特徴の洋なしです。	707 kcal 21.8 g
8月	むぎごはん、ぎょうざ、ぶたキムチいため、わかめスープ、牛乳	ぎょうざ、ぶた肉、わかめ、牛乳	ごはん、むぎ、さとう、サラダ油	はくさい、もやし、ねぎ、にんじん、ごまつな、ほししいたけ	ぎょうざは1人2こです。	557 kcal 21.7 g
9火	まいたけうどん、さつまいもてんぷら、りんご、牛乳	とり肉、油あげ、なると、牛乳	うどん、さつまいも、こめ油	まいたけ、にんじん、ねぎ、ほししいたけ、りんご	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。	470 kcal 19.7 g
10水	ごはん、にしんみぞれに、ふきのみそいため、じゃがいものみそしる、牛乳	にしん、ぶた肉、油あげ、わかめ、牛乳	ごはん、糸こんにやく、サラダ油、さとう、じゃがいも	ふき、にんじん、たまねぎ	にしんは細いほねがありますが、やわらかく煮てあるので全部食べられます。	560 kcal 22.9 g
11木	ごはん、ウインナーたまごやき、かんこくふういそかあえ、おでん、牛乳	たまご、ウインナー、のり、とり肉、ちくわ、こんぶ、がんもどき、牛乳	ごはん、ごま、ごま油、こんにやく、さとう	キャベツ、ほうれんそう、だいのん、にんじん	たまご（鶏卵）アレルギーの児童には、ハンバーグがつかまず。	589 kcal 24.2 g
12金	ごはん、とりにくてりやき、メンマいため、だいのんのみそしる、牛乳	とり肉、ぶた肉、あつあげ、牛乳	ごはん、糸こんにやく、さとう、ごま油	たけのこ、にんじん、だいのん、ねぎ	冬のだいのんは、あまみがましておいしいです。	522 kcal 21.6 g
15月	ごはん、ハンバーグ、キャベツとツナのレモンあえ、とうふのみそしる、牛乳	ハンバーグ、ツナ、とうふ、油あげ、わかめ、牛乳	ごはん、さとう	キャベツ、きゅうり、にんじん、ねぎ	ごはんとおかずとするものをフランスよく食べましょう。	609 kcal 24.6 g
16火	ごはん、さばしおみりんやき、れんごんのきんぴら、はくさいのみそしる、牛乳	さば、ちくわ、油あげ、牛乳	ごはん、こんにやく、ごま、ごま油、さとう	れんごん、ごぼう、にんじん、はくさい、たまねぎ	れんごんは冬が旬の野菜です。	604 kcal 23.3 g
17水	こめコパン、ソーセージステーキ、ブロッコリーサラダ、ミネストローネ、牛乳	ソーセージ、ツナ、だいず、ベーコン、牛乳	こめコパン、オリーブ油、さとう	ブロッコリー、とうもろこし、きゅうり、にんじん、セロリ、たまねぎ、キャベツ、パセリ	石けんで、ていねいに手をあらいましょう。	785 kcal 34.4 g
18木	ごはん、チキンみそカツ、きりぼしだいのんのため、すいとんじる、はっこう乳	とり肉、ちくわ、はっこう乳（マスカット）	ごはん、糸こんにやく、こめ油、サラダ油、さとう、すいとん	きりぼしだいのん、にんじん、ほししいたけ、ごぼう、ねぎ、はくさい、まいたけ	きりぼしだいのんは青森県産です。	546 kcal 22.9 g
19金	チキンカレー、はちみつゆずゼリー、牛乳	とり肉、牛乳	ごはん、むぎ、じゃがいも、オリーブ油	にんじん、たまねぎ	今年の冬至（とうじ）は22日です。冬至にちなんではちみつゆずゼリーがつかます。	646 kcal 20.8 g
22月	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	わかめ、あかうお、油あげ、こうや豆腐、こんぶ、牛乳	ごはん、むぎ、ごま、さとう、こんにやく、じゃがいも	だいのん、にんじん、ふきれんごん、ほししいたけ	年越し料理の献立です。	514 kcal 22.3 g
23火	キャロットピラフ、クリスピーチキン、キャベツサラダ、ポテトスープ、牛乳	とり肉、ベーコン、牛乳	ごはん、とうもろこし、油、じゃがいも	キャベツ、きゅうり、とうもろこし、にんじん、たまねぎ、パセリ	じゃがいもには、熱に強いビタミンCがたっぷりふくまれています。	621 kcal 21.4 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。



今年（ことし）はかせをひきま宣言！ 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

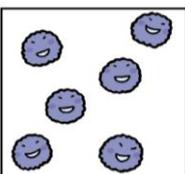
4 適度な運動をする

かぜに負けない体づくりをし、手洗いうがいをしっかりして、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く、感染するとおう吐や下痢などを起こします。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