



献立のおしらせ

令和8年5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 金		ごもくごはん、かつおフライ ごまあえ、さわにわん 牛乳	かつお とり肉 牛乳	ごはん こめ油 ごま	こまつな、もやし、ごぼう にんじん、たけのこ みつば、ほししいたけ	5月5日は端午の節句です。男の 子の健やかな成長を祝う日です。	615 kcal 29.0 g
7 木		スパゲッティミートソース やさしいスープ 牛乳	ぶた肉 ベーコン 牛乳	スパゲッティ オリーブ油	たまねぎ、ピーマン ほししいたけ、にんじん キャベツ、パセリ	スパゲッ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。	604 kcal 26.6 g
8 金		ごはん、あかうおさいきょうやき ちくぜんに、はくさいのみそしる 牛乳	あかうお、とり肉、油あげ 牛乳	ごはん、こんにやく サラダ油、さとう	ごぼう、たけのこ、にんじん えだまめ、ほししいたけ はくさい、えのきたけ	今月の給食目標は「食事のマナー を考えて食事をしよう」です。	518 kcal 27.2 g
11 月		むぎごはん、ポークシュウマイ ホイコーロー、わかめスープ 牛乳	しゅうまい、ぶた肉 わかめ、牛乳	ごはん、むぎ、ごま油 でんぶ	キャベツ、ピーマン にんじん、ねぎ もやし、ほししいたけ	しゅうまいは1人2こです。	587 kcal 23.1 g
12 火		ごはん、さけフライ ゆでキャベツ だいこんのみそしる、牛乳	さけ、ぶた肉、油あげ 牛乳	ごはん こめ油	キャベツ、だいこん にんじん、ごぼう、ねぎ	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。	569 kcal 24.2 g
13 水		ゆきににんじんパン、ポークウイン ナー、チリビーンズ、ポテトスー プ、牛乳	ひよこまめ、赤いんげんまめ 青えんどうまめ、ウインナー ぶた肉、ベーコン、牛乳	ゆきににんじんパン オリーブ油 じゃがいも	たまねぎ にんじん パセリ	おこのみでパンにウインナーやチ リビーンズをはさんで食べましょ う。	674 kcal 27.9 g
14 木		きんぴらぶたどん とうふのみそしる 牛乳	ぶた肉、とうふ、油あげ わかめ、牛乳	ごはん、むぎ、さとう サラダ油	ごぼう、にんじん、ねぎ たまねぎ	どんぶりにごはんをよそい、その 上にきんぴらをのせて食べましょ う。	604 kcal 27.3 g
15 金		ごはん、さばしおみりんやき じゃがいものうまに、ごもくじる はっこう乳（プレーン）	さば、とり肉、油あげ はっこう乳（プレーン）	ごはん、じゃがいも こんにやく、サラダ油 さとう	たけのこ、にんじん、ごぼう だいこん、ほししいたけ ねぎ	じゃがいもには、熱に強いビタミ ンCがたくさんふくまれています。	577 kcal 24.9 g
18 月		むぎごはん、にくだんご パンパンジーサラダ ちゅうかスープ、牛乳	肉だんご、とり肉、なると 牛乳	ごはん むぎ	もやし、にんじん、きゅうり はくさい、ねぎ ほししいたけ	肉だんごは1人2こです。	510 kcal 21.4 g
19 火		ごはん、にしんてりに みずのいために みそけんちんじる、牛乳	にしん、ぶた肉、とうふ こうやどうふ、牛乳	ごはん、糸こんにやく サラダ油、さとう	ごぼう、みず、ねぎ だいこん、にんじん ほししいたけ	にしんは細か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。	571 kcal 24.3 g
20 水		ごはん、なっとう すきこんぶのいために とんじる、牛乳	なっとう、すきこんぶ 油あげ、こうやどうふ ぶた肉、牛乳	ごはん、糸こんにやく サラダ油、さとう	にんじん、ねぎ、ごぼう はくさい	なっとうは、大豆を発酵（はっこ う）させてつくる発酵食品です。	593 kcal 28.9 g
21 木		ポークカレー りんごゼリー 牛乳	ぶた肉 牛乳	ごはん、むぎ じゃがいも オリーブ油	にんじん たまねぎ	あわてずに、よくかんで食べま しょう。	652 kcal 21.3 g
22 金		わかめごはん、からあげ キャベツとツナのレモンあえ もやしのみそしる、牛乳	わかめ、とり肉、ツナ あつあげ、牛乳	ごはん、むぎ、こめ油 さとう	キャベツ、きゅうり、もやし にんじん、ねぎ	からあげは、1～3年生は1人2 こ、4～6年生は1人3こです。	670 kcal 25.1 g
26 火		みそラーメン、ぼうぎょうざ とう乳プリンタルト 牛乳	ぶた肉 ぎょうざ 牛乳	ちゅうかめん サラダ油 こめ油	キャベツ、もやし、たまねぎ にんじん、ねぎ	ラーメンの汁は全部のまずにのこ すようにしましょう。	648 kcal 24.8 g
27 水		ビビンバどん えのきたけのみそしる 牛乳	ぶた肉 とうふ 牛乳	ごはん、むぎ、さとう ごま油	もやし、ほうれんそう えのきたけ、にんじん、ねぎ	ビビンバの具といっしょに、ごはん をしっかり食べましょう。	611 kcal 25.8 g
28 木		ごはん、あげどうふ、きりぼしだい こんのオイスターソースいため、にくだ んごスープ、はっこう乳（いちご）	あげどうふ、ぶた肉、肉だんご はっこう乳（いちご）	ごはん、こめ油、ごま油 ごま、はるさめ	きりぼしだいこん、にんじん ねぎ、エリンギ、はくさい ほししいたけ	きりぼしだいこんは青森県産で す。	649 kcal 21.0 g
29 金		ごはん、さばおろしに ふきのいためのもの じゃがいものみそしる、牛乳	さば、ちくわ、わかめ 油あげ、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	食事の前に、せっけんでていねい に手をあらいましょう。	538 kcal 24.1 g

※献立が変更になる場合もありますので、よろしくお願いします。



朝ごはんは大切なエネルギー源



朝ごはんは、とても大切なものです。わたしたちは寝ている間もエネルギーを使っているの、朝起きた時は、エネルギーが少なくなっています。朝ごはんを食べることで、脳と体を目覚めさせて体温が上がり、午前中に勉強したり活動したりするエネルギーを補給することができます。朝ごはんを食べるためには、早起きをして時間にゆとりを持つことが大切です。

早寝・早起き・朝ごはんを習慣づけよう

