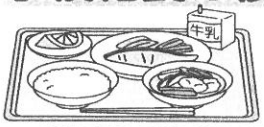
平成29年 4月 給食だより

黒部市学校給食センター

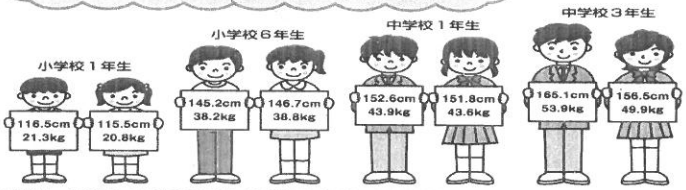
作ってみませんか

学校給食の役割 ―― 学校給食は「生きた教材」です。



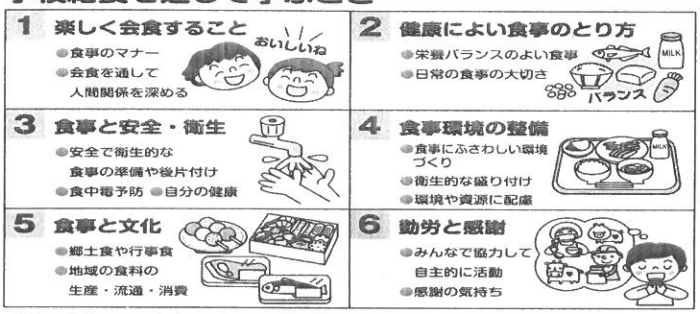
学校給食では、学校で食べる“食事”ということだけでなく、栄養バランスのとれた豊かな食事で、成長期にある子供たちの健康の増進、体位の向上を図ります。また、将来にわたって健康な生活を送ることができるように、食に関する正しい知識と望ましい食習慣を身に付けるための教材となるものです。

心身ともに大きく変化していく成長期。
食事から様々な栄養をとることが大切です。



※数字は、上が身長・下が体重の平均値（文部科学省「平成27年度学校保健統計調査」より）

学校給食を通して学ぶこと

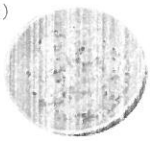


●○●○● 地場産食材を使ったメニュー ●○●○●

豆じゃこごはん

【材　料（３～４人分）】

- 米 …… 2合（300ｇ）
- 乾燥大豆(黒部産) …… 30ｇ
- 酒 ……小さじ１
- ちりめんじゃこ(乾燥) ……40ｇ
- わかめごはんの素 ……10ｇ（菜めしの素）



【作り方】

① 大豆は洗って、一晩たっぷりの水に浸けておく。
② ちりめんじゃこは、軽くから煎りしておく。
③ 米を炊くときに、水気を切った①と酒を入れて、一緒に炊く。
④ 炊きあがったご飯に、ちりめんじゃことわかめご飯の素や菜めしの素を混ぜて塩分を調整する。

♥ 少し歯ごたえを残した大豆が食べやすく、子供たちに人気のメニューです。
※ 味付けご飯の時は、おかずをうす味にすることをおすすめします。

◎ 毎月19日は、「食育豆の日」として豆料理が登場します。
（※　曜日の都合で前後することがあります。）

今月の黒部産食材

・黒部米　・大豆　・米粉
・名水ポーク　・なめこ

日	曜	こんだて	お知らせ	食品名 (1群) 赤 (2群) おもに体をつくるもとになる		(3群) 緑 (4群) おもに体の調子を整えるもとになる		(5群) 黄 (6群) おもにエネルギーのもとになる	
6	木	ごはん 牛乳		**名水ポーク** すりみ	牛乳	にんじん さやいんげん こまつな	だいこん にんにく たけのこ **なめこ** ほししいたけ たまねぎ キャベツ ごぼう とうもろこし しょうが もやし	**黒部米** こんにゃく でんぷん	米油
7	金	ごはん 牛乳		みそ **名水ポーク**	牛乳 わかめ	チンゲン菜 にんじん ピーマン	もやし しめじ たまねぎ たけのこ しょうが にんにく きゅうり キャベツ だいこん	**黒部米** ワンタン 春さめ さとう でんぷん	米油
10	月	ごはん 牛乳	だいこんの みそしる れんこんハンバーグ 青菜の いそあえ	うすあげ みそ **名水ポーク**	牛乳 チーズ こんぶ	にんじん こまつな	だいこん ほししいたけ ねぎ たまねぎ れんこん キャベツ もやし	**黒部米** パン粉	
11	火	ごはん 牛乳	キャベツとうすあげの みそしる 魚のマスタード焼き カラフル ポテト	うすあげ みそ 赤魚	牛乳	こまつな にんじん	キャベツ もやし きゅうり とうもろこし	**黒部米** でんぷん じゃがいも	たまごなしマヨネーズ
12	水	米粉パン 牛乳	麦入り野菜スープ 焼きフランクフルト ちょこっと焼きそば	ベーコン フランクフルト **名水ポーク**	牛乳 クリームチーズ	チンゲン菜 にんじん ピーマン	たまねぎ しめじ もやし キャベツ しょうが	コッペパン **米粉** 麦 ちゅうかめん	米油
13	木	ごはん 牛乳	ぶたじる さばの しょうがに たくあん あえ	うすあげ みそ **名水ポーク** さば	牛乳	こまつな にんじん	だいこん ねぎ ごぼう しょうが キャベツ もやし たくあん	**黒部米** 水あめ じゃがいも こんにゃく	ごま
＊	☆	＊	★ ＊ ☆ 入園・入学お祝いメニュー ☆					＊ ★ ＊ ☆ ＊	
14	金	赤飯 牛乳	とうふとしめじの すましじる とりの からあげ コーン入り おひたし	おいわいデザート	かまぼこ とうふ とり肉	牛乳 わかめ	みつば にんじん こまつな	しめじ にんにく しょうが キャベツ もやし とうもろこし もも りんご	**黒部米** もち米 米油 小豆 でんぷん さとう
17	月	ごはん 牛乳	春さめスープ ぶた肉のスタミナ焼き きりぼしだいこんの あまずあえ	わかめ ふりかけ	ベーコン **名水ポーク** みそ	牛乳 わかめ 青のり	にんじん チンゲン菜	もやし たまねぎ にんにく しょうが きりぼしだいこん キャベツ きゅうり	**黒部米** 春さめ さとう	ごま
18	火	ごはん 牛乳	たきあわせ さけの しお焼き 青菜の ごまじょうゆあえ	あつあげ さけ	牛乳	にんじん さやいんげん こまつな	だいこん たけのこ ほししいたけ キャベツ もやし	**黒部米** さとう じゃがいも こんにゃく	ごま
♪	＊	♥ ♪ ＊ ♥ ♪ ＊	☆ 毎月19日は食育の日 ☆					＊ ♪ ♥ ＊ ♪ ♥ ＊ ♪ ♥	
19	水	黒とうパン 牛乳	豆ストローネ チキンソースカツ そえ野菜	第1回 豆を食べようの日 ※豆ストローネの中に「黒部産大豆」が入ってます。	**大豆** ベーコン とり肉	牛乳	にんじん さやいんげん	たまねぎ セロリー キャベツ だいこん きゅうり とうもろこし	パン 黒とう さとう じゃがいも パン粉 小麦粉 でんぷん	ショートニング 米油
20	木	ごはん 牛乳	じゃがいもとだいこんの そぼろに かまぼこの しょうがじょうゆ焼き 青菜とれんこんの ごまあえ		**名水ポーク** かまぼこ みそ	牛乳 わかめ	にんじん こまつな	だいこん たまねぎ ほししいたけ えだ豆 しょうが キャベツ れんこん	**黒部米** さとう じゃがいも こんにゃく でんぷん	米油 ごま
21	金	ごはん 牛乳	カレーシチュー ★ チーズ入り たまごロール フレンチサラダ		**名水ポーク** たまご★	牛乳 チーズ	にんじん さやいんげん	たまねぎ にんにく しょうが セロリー キャベツ きゅうり パインアップル	**黒部米** でんぷん じゃがいも さとう カレールウ	米油
24	月	ごはん 牛乳	わかめスープ ぶた肉のアーモンドソテー ポテトのドレッシング和え		とうふ ベーコン **名水ポーク**	牛乳 わかめ	にんじん ピーマン	もやし たけのこ ねぎ えだ豆 たまねぎ しめじ にんにく しょうが きゅうり とうもろこし	**黒部米** 春さめ さとう でんぷん じゃがいも	米油 アーモンド
25	火	ごはん 牛乳	☆ すりみ じる とり肉とじゃがいもの あまずがらめ 春さめの すのもの		とうふ すりみ☆ みそ とり肉	牛乳	にんじん こまつな	だいこん しょうが にんにく キャベツ きゅうり とうもろこし	**黒部米** **米粉** でんぷん さとう じゃがいも 春さめ	米油
26	水	食パン 牛乳	ポトフ ★ オムレツ デミソースかけ ビーンズサラダ	いちごジャム	ぶた肉 とり肉 たまご★ **大豆**	牛乳	にんじん さやいんげん こまつな	たまねぎ だいこん セロリー キャベツ いちご	パン じゃがいも でんぷん さとう 米粉 水あめ	たまごなしマヨネーズ
27	木	ごはん 牛乳	あつあげの ちゅうかに 肉シューマイ ナムル	※肉シューマイ 幼・小学校…2コ 中学校 …大2コ	あつあげ **名水ポーク** ぶた肉	牛乳	にんじん こまつな	しょうが にんにく ねぎ もやし キャベツ とうもろこし えだ豆 ほししいたけ たまねぎ だいこん	**黒部米** さとう 小麦粉 でんぷん	米油 ごま油
28	金	ごはん 牛乳	山菜うどん 赤魚のかば焼き 赤じそづけ		うすあげ **名水ポーク** 赤魚	牛乳	にんじん こまつな 赤じそ	しめじ ぜんまい わらび ねぎ キャベツ もやし	**黒部米** うどん でんぷん さとう 水あめ	米油

※ 見やすいところに貼って、毎日の食事の参考に！

※ ★（卵を主とするおかず）
☆（つなぎやマヨネーズ等に含まれるものなど）のついた献立には卵が使われています。

※ 都合により献立を変更することがあります。