



平成30年 4月給食だより



黒部市学校給食センター

おいしく

朝ごはんを食べるための工夫

夕食は寝る2時間前までに済ませる
寝る前にお菓子を食べたり、夜ふかししたりしない



朝起きたら日の光を浴びる

日中は元気に体を動かす



ご入学・ご進級おめでとうございます

花の便りが各地で聞かれる季節になり、いよいよ新年度のスタートです。子供たちが元気に学校生活を送れるように、安全・安心な給食を心を込めてつくってきたいと思います。1年間よろしくお願いたします。

楽しい給食時間になるように、こんなことを守りましょう

- 姿勢よく、ごはんや汁物のおわんは手に持って食べる
- 食べているときは立ち歩かない
- 友達が騒がそうな汚い話をしない
- 口に食べ物が入っているときは話をしない



Let's Cooking 給食メニュー

魚のピザ焼き

【材料（4人分）】

- ・白身魚切り身 …… 4切
- ・塩、こしょう …… 少々
- ・料理酒 …… 小さじ1
- ・たまねぎ …… 1/4個
- ・ピーマン …… 1個
- ・ピザソース …… 大さじ1
- ・ピザ用チーズ …… 35g

【作り方】

- ① 白身魚に塩、こしょう、料理酒で下味をつけて5分おく。
- ② たまねぎ、ピーマンはせん切りにする。
- ③ ①の水気をペーパータオルでふき、ピザソースをからめる。
- ④ グリル皿に③を並べ、②のたまねぎ、ピーマンとピザ用チーズをのせる。
- ⑤ オーブントースターで魚に火が通るまで焼く。表面のチーズが焦げる場合は、アルミホイルをかぶせる。

今年度は、給食のおすすめメニューを給食だよりで紹介いたします。ぜひ、ご家庭でもつくってみてください。

黒部市ホームページより、
給食だより、今日の給食、
食に関する「ひとくちメモ」、給食レシピがご覧になれます。

黒部市 給食だより

検索

今月の黒部産食材

- ・黒部米
- ・米粉
- ・名水ボーク
- ・大豆
- ・にんじん
- ・なめこ
- ・アスパラガス
- ・料理の牛乳



日曜	こんだて	お知らせ	(1群) 献 (2群) おもに体をつくるものになる	食 品 名 (3群) 献 (4群) おもに体の調子を整えるものになる	(5群) 黄 (6群) おもにエネルギーのもとになる
5 木	ごはん 牛乳	コンソメスープ 魚のピザ焼き ポテトサラダ	ベーコン メルルーサ	にんじん パセリ ピーマン	黒部米 じゃがいも さとう
6 金	ごはん 牛乳	じゃがいもとわかめのみそしる メンチカツのソースかけ 三色おひたし	とうふ みそ ぶた肉	にんじん こまつな	黒部米 じゃがいも 小麦粉 ごま さとう でんぶん
9 月	ごはん 牛乳	とうふとなめこのみそしる ぶた肉のスタミナ焼き 五目きんぴら	とうふ みそ 名水ボーク ベーコン	にんじん こまつな ピーマン	黒部米 じゃがいも さとう こんにやく コッペパン パン粉
10 火	黒糖パン 牛乳	ウインナーと野菜のスープ ハンバーグのケチャップソースかけ カラフルゆで野菜	ウインナー ぶた肉	にんじん パセリ さやいんげん	さとう 黒ごとう じゃがいも
11 水	ごはん 牛乳	あつあげとだいこんのみそしる さばのみそ煮 菜花のこんぶあえ	あつあげ みそ さば	にんじん 菜花	黒部米 ごま でんぶん
12 木	ごはん 牛乳	あつあげのちゅうかに 肉だんご もやしとにらのナムル	あつあげ みそ 名水ボーク とり肉 大豆	しょうが にんにく ねぎ ほししいたけ たけのこ たまねぎ もやし だいこん きゅうり	黒部米 米油 ラード ごま油 ごま
13 金	赤はん 牛乳	すましじる とりのからあげ コールスローサラダ マーボー豆腐 焼きギョーザ わかめサラダ はくさいとえのきのみそしる さけのてり焼き きりぼしだいこんのあまずあえ マカロニのクリームに ぶた肉のパン粉焼き ゆで野菜の付け合せ	かまぼこ とうふ とり肉 豆乳	にんじん みつば	黒部米 もち米 米油 小豆 でんぶん さとう 水あめ
16 月	ごはん 牛乳	マールボー豆腐 焼きギョーザ わかめサラダ はくさいとえのきのみそしる さけのてり焼き きりぼしだいこんのあまずあえ マカロニのクリームに ぶた肉のパン粉焼き ゆで野菜の付け合せ	とうふ 赤みそ 名水ボーク ぶた肉 うすあげ みそ さけ ベーコン	にんじん わかめ にんじん こまつな にんじん パセリ ピーマン アスパラガス にんじん	黒部米 さとう 小麦粉 ごま油 ラード ごま さとう でんぶん 米油 小豆 水あめ じゃがいも さとう カルールウ
17 火	ごはん 牛乳	マールボー豆腐 焼きギョーザ わかめサラダ はくさいとえのきのみそしる さけのてり焼き きりぼしだいこんのあまずあえ マカロニのクリームに ぶた肉のパン粉焼き ゆで野菜の付け合せ	とうふ 赤みそ 名水ボーク ぶた肉 うすあげ みそ さけ ベーコン	にんじん わかめ にんじん こまつな にんじん パセリ ピーマン アスパラガス にんじん	黒部米 さとう 小麦粉 ごま油 ラード ごま さとう でんぶん 米油 小豆 水あめ じゃがいも さとう カルールウ
18 水	食パン 牛乳	マールボー豆腐 焼きギョーザ わかめサラダ はくさいとえのきのみそしる さけのてり焼き きりぼしだいこんのあまずあえ マカロニのクリームに ぶた肉のパン粉焼き ゆで野菜の付け合せ	とうふ 赤みそ 名水ボーク ぶた肉 うすあげ みそ さけ ベーコン	にんじん わかめ にんじん こまつな にんじん パセリ ピーマン アスパラガス にんじん	黒部米 さとう 小麦粉 ごま油 ラード ごま さとう でんぶん 米油 小豆 水あめ じゃがいも さとう カルールウ
19 木	ごはん 牛乳	もやしのちゅうかスープ とり肉と大豆のみそがらめ 春キャベツのさわやかづけ カレーシチュー ★ チーズオムレツ フレンチサラダ	名水ボーク とり肉 みそ 大豆 かつおぶし 名水ボーク 卵★	にんじん 京菜 たけのこ もやし ほししいたけ 広島菜 大根菜 チンゲン菜 にんじん	黒部米 米油 でんぶん さとう 水あめ 黒部米 でんぶん 米油 じゃがいも さとう カルールウ
20 金	ごはん 牛乳	もやしのちゅうかスープ とり肉と大豆のみそがらめ 春キャベツのさわやかづけ カレーシチュー ★ チーズオムレツ フレンチサラダ	名水ボーク とり肉 みそ 大豆 かつおぶし 名水ボーク 卵★	にんじん 京菜 たけのこ もやし ほししいたけ 広島菜 大根菜 チンゲン菜 にんじん	黒部米 米油 でんぶん さとう 水あめ 黒部米 でんぶん 米油 じゃがいも さとう カルールウ
23 月	ごはん 牛乳	春さめスープ 魚のムニエル タルタルソースぞえ タルタルソース 三色ポテト とり肉と野菜のボリからに よりしゅマイ ちゅうか あえ ポテトスープ 名水ボークのケチャップいため そえ野菜 ぶたじる さばのおし焼き キャベツとわかめ すのもの 五目どん わかさぎのからあげ こまつな いそあえ	ベーコン メルルーサ とり肉 ぶた肉 ベーコン 名水ボーク 名水ボーク 焼きとうふ みそ さば とり肉 かつおぶし かまぼこ 大豆 うすあげ	にんじん チンゲン菜 にんじん さやいんげん にんじん パセリ ピーマン アスパラガス にんじん	黒部米 米油 小麦粉 春さめ たまごなしタルタルソース じゃがいも さとう 米油 こんにやく ごま油 でんぶん 小麦粉 ラード コッペパン 米粉 米油 じゃがいも 春さめ さとう でんぶん 黒部米 さとう じゃがいも こんにやく 黒部米 米油 うどん さとう ごま 小麦粉 でんぶん
24 火	ごはん 牛乳	春さめスープ 魚のムニエル タルタルソースぞえ タルタルソース 三色ポテト とり肉と野菜のボリからに よりしゅマイ ちゅうか あえ ポテトスープ 名水ボークのケチャップいため そえ野菜 ぶたじる さばのおし焼き キャベツとわかめ すのもの 五目どん わかさぎのからあげ こまつな いそあえ	ベーコン メルルーサ とり肉 ぶた肉 ベーコン 名水ボーク 名水ボーク 焼きとうふ みそ さば とり肉 かつおぶし かまぼこ 大豆 うすあげ	にんじん チンゲン菜 にんじん さやいんげん にんじん パセリ ピーマン アスパラガス にんじん	黒部米 米油 小麦粉 春さめ たまごなしタルタルソース じゃがいも さとう 米油 こんにやく ごま油 でんぶん 小麦粉 ラード コッペパン 米粉 米油 じゃがいも 春さめ さとう でんぶん 黒部米 さとう じゃがいも こんにやく 黒部米 米油 うどん さとう ごま 小麦粉 でんぶん
25 水	米粉パン 牛乳	春さめスープ 魚のムニエル タルタルソースぞえ タルタルソース 三色ポテト とり肉と野菜のボリからに よりしゅマイ ちゅうか あえ ポテトスープ 名水ボークのケチャップいため そえ野菜 ぶたじる さばのおし焼き キャベツとわかめ すのもの 五目どん わかさぎのからあげ こまつな いそあえ	ベーコン メルルーサ とり肉 ぶた肉 ベーコン 名水ボーク 名水ボーク 焼きとうふ みそ さば とり肉 かつおぶし かまぼこ 大豆 うすあげ	にんじん チンゲン菜 にんじん さやいんげん にんじん パセリ ピーマン アスパラガス にんじん	黒部米 米油 小麦粉 春さめ たまごなしタルタルソース じゃがいも さとう 米油 こんにやく ごま油 でんぶん 小麦粉 ラード コッペパン 米粉 米油 じゃがいも 春さめ さとう でんぶん 黒部米 さとう じゃがいも こんにやく 黒部米 米油 うどん さとう ごま 小麦粉 でんぶん
26 木	ごはん 牛乳	春さめスープ 魚のムニエル タルタルソースぞえ タルタルソース 三色ポテト とり肉と野菜のボリからに よりしゅマイ ちゅうか あえ ポテトスープ 名水ボークのケチャップいため そえ野菜 ぶたじる さばのおし焼き キャベツとわかめ すのもの 五目どん わかさぎのからあげ こまつな いそあえ	ベーコン メルルーサ とり肉 ぶた肉 ベーコン 名水ボーク 名水ボーク 焼きとうふ みそ さば とり肉 かつおぶし かまぼこ 大豆 うすあげ	にんじん チンゲン菜 にんじん さやいんげん にんじん パセリ ピーマン アスパラガス にんじん	黒部米 米油 小麦粉 春さめ たまごなしタルタルソース じゃがいも さとう 米油 こんにやく ごま油 でんぶん 小麦粉 ラード コッペパン 米粉 米油 じゃがいも 春さめ さとう でんぶん 黒部米 さとう じゃがいも こんにやく 黒部米 米油 うどん さとう ごま 小麦粉 でんぶん
27 金	ごはん 牛乳	春さめスープ 魚のムニエル タルタルソースぞえ タルタルソース 三色ポテト とり肉と野菜のボリからに よりしゅマイ ちゅうか あえ ポテトスープ 名水ボークのケチャップいため そえ野菜 ぶたじる さばのおし焼き キャベツとわかめ すのもの 五目どん わかさぎのからあげ こまつな いそあえ	ベーコン メルルーサ とり肉 ぶた肉 ベーコン 名水ボーク 名水ボーク 焼きとうふ みそ さば とり肉 かつおぶし かまぼこ 大豆 うすあげ	にんじん チンゲン菜 にんじん さやいんげん にんじん パセリ ピーマン アスパラガス にんじん	黒部米 米油 小麦粉 春さめ たまごなしタルタルソース じゃがいも さとう 米油 こんにやく ごま油 でんぶん 小麦粉 ラード コッペパン 米粉 米油 じゃがいも 春さめ さとう でんぶん 黒部米 さとう じゃがいも こんにやく 黒部米 米油 うどん さとう ごま 小麦粉 でんぶん

※ ★ (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。

※ 見やすいところに貼って、毎日の食事の参考に！