



# 平成30年 5月給食だより



黒部市学校給食センター

新学期が始まり、早くもひと月が過ぎようとしています。5月は気候が穏やかで過ごしやすい時期ですが、急に気温が上がることもあり、体調管理には注意が必要です。学校のある日はもちろん、休みの日にも3食しっかり食べる習慣をつけて、健康的な生活リズムを身につけましょう。

## 生活リズムを整えるには...

朝・昼・夕の3食を決まった時間に食べることが大切です。



連休中も早寝・早起きを心がけましょう！

Let's Cooking

給食メニュー

中学生に人気です！

## なめこ入りおひたし

【作り方】

- キャベツは1cm幅、小松菜は1.5cm、にんじんは3cm長さの千切りにする。もやしは、よく水洗いをする。
- 鍋に湯を沸かし、にんじん・キャベツもやし・小松菜の順で好みの硬さに茹で、流水で冷却し水を切る。
- なめこをサルーにかけてサッと水洗いを。小さ目の鍋に調味料となめこを入れて加熱する。焦げそうになったら、水を少量加える。火が通ったら、広げて冷ます。
- ボールに軽く絞った野菜をほくしながら入れ、③のなめこを入れて和える。

今月の黒部産食材

- 黒部米
- 料理の牛乳
- 米粉・大豆
- 名水ポーク
- なめこ
- りんご

## 「食品ロス」について考えてみませんか？

日本では現在、まだ食べられるのに廃棄される食品＝「食品ロス」が年間621万トンあるとされ、このうち282万トンは家庭からのものと推計されています（農林水産省「平成26年度推計」）。家庭における食品ロスは主に、過剰除去、食べ残し、直接廃棄（期限切れなど）によるものです。ご家庭でも、できることから食品ロス削減に取り組んでみませんか。

食品ロス 621万トン＝日本人1人当たり「お茶わん約1杯分（約134g）の食べ物」が毎日捨てられています。

## 家庭でできる食品ロス削減の工夫

- 買い物**
  - 事前に冷蔵庫の中などをチェックし、必要な食材を必要な量だけ買う。
  - 傷みやすい野菜などの生鮮食品は、こまめに買うようにすると無駄にならない。
- 調理**
  - 野菜や果物の皮は薄くむく。
  - 料理は食べ切れる量を作り、余ったほかの料理に作り替えるなど工夫する。
  - 残っている食材から使うようにし、定期的に食材を整理する日を決めて食べるようにする。（例：残り野菜を使ったスープ、お好み焼き、かき揚げなど）
- 食品の期限表示を正しく理解する**
  - 消費期限**..... 食べても安全な（期限を過ぎたら食べない方がよい）期限  
弁当、総菜、サンドイッチなど
  - 賞味期限**..... おいしく食べることができる期間  
缶詰、菓子、カップめんなど
  - 期限が過ぎてもすぐに廃棄せず、自分で食べられるかどうか判断する。

日曜	お知らせ	食品名									
		(1群) 畜	(2群) 魚	(3群) 卵	(4群) 雑	(5群) 穀	(6群) 油				
1 火	たけのこごはん 牛乳	とうふとめじの すましじる さわらの ごまみそ焼き コーン入りおひたし	こどもの日デザート	うすあげ かまぼこ みそ とうふ、さわら	牛乳 豆乳	にんじん みつば こまつな とうもろこし	たけのこ しめじ たまねぎ しょうが キャベツ もやし とうもろこし	黒部米 さとう ごま 水あめ			
2 水	食パン 牛乳	ミネストローネ チキンソースカツ そえ野菜		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 きゅうり とうもろこし えだ豆	食パン パン粉 なたね油 じゃがいも さとう 米油 マカロニ 小麦粉			
7 月	ごはん 牛乳	春さめスープ ぶた肉のアップルソース焼き きりぼしだいこんの あまずあえ	野菜ふりかけ	かまぼこ 名水ポーク	牛乳 青のり 黒のり	にんじん チンゲン菜 豆苗 広島な だいこん トマト かぼちゃ	たまねぎ しめじ しょうが にんにく りんご いよかん 夏みかん きりぼしだいこん キャベツ きゅうり	黒部米 春さめ ごま さとう でんぶん 水あめ マッシュポテト			
8 火	ごはん 牛乳	わかたけじる さけの しおこじ焼き 青菜のごまじょうゆあえ クリームコーンスープ		とうふ みそ さけ ウィンナー	牛乳	にんじん こまつな	たけのこ たまねぎ キャベツ もやし	黒部米 ごま			
9 水	米粉パン 牛乳	とうふハンバーグのケチャップソースかけ アスパラのサラダ		とうふ、とり肉 ぶた肉 名水ポーク	牛乳	にんじん ハセリ アスパラガス	たまねぎ とうもろこし キャベツ きゅうり	コッパン 米粉 米油 じゃがいも パン粉 でんぶん さとう 黒部米 さとう 米油			
10 木	ごはん 牛乳	五目チャンポン いかのカレーあげ ナムル		かまぼこ いか	牛乳	にんじん チンゲン菜 こまつな	ほししいたけ たけのこ ねぎ だいこん もやし	黒部米 さとう 米油 中華めん でんぶん			
11 金	ごはん 牛乳	肉じゃがに ショウロンポー 春さめの すのもの	ショウロンポー 幼稚園...1こ 小・中学校...2こ	名水ポーク ぶた肉	牛乳 わかめ	にんじん さやいんげん	しょうが たまねぎ キャベツ ほししいたけ たけのこ きゅうり	黒部米 さとう 小麦粉 米油 じゃがいも 春さめ ラード こんにやく でんぶん			
14 月	ごはん 牛乳	白玉だんご入り みそじる 赤魚のかば焼き 赤じそあえ		うすあげ みそ 赤魚	牛乳	にんじん こまつな 赤じそ	だいこん ねぎ キャベツ もやし	黒部米 さとう 米油 白玉もち 水あめ でんぶん			
15 火	ごはん 牛乳	あつあげの ちゅうかに 肉だんご ちよびり からあえ ポテトスープ	肉だんご 幼稚園...1こ 小・中学校...2こ	あつあげ 名水ポーク とり肉	牛乳 わかめ	にんじん さやいんげん	しょうが にんにく キャベツ ほししいたけ たまねぎ だいこん きゅうり もやし	黒部米 さとう 米油 でんぶん ラード こんにやく ごま油			
16 水	食パン 牛乳	オムレツ デミソースかけ コールスローサラダ キャベツとうすあげの みそじる	りんごジャム	ベーコン たまご★	牛乳	にんじん チンゲン菜	たまねぎ しめじ キャベツ きゅうり とうもろこし りんご	食パン さとう 水あめ 植物油 じゃがいも でんぶん 米油 米粉 デミソース			
17 木	ごはん 牛乳	ひきわり大豆の肉みそいため カラフルポテト		うすあげ みそ 大豆 名水ポーク	牛乳 わかめ	にんじん アスパラガス	キャベツ もやし たまねぎ ねぎ しょうが えだ豆 とうもろこし	黒部米 米油 さとう じゃがいも でんぶん			
第2回 豆を食べよう！の日 ☆毎月19日は食育の日☆											
18 金	ごはん 牛乳	ぶた肉と大豆のにももの さつまあげの みみ焼き 三色おひたし	※ぶた肉と大豆のにもものの中に「黒部産の大豆」が入っています。	大豆 名水ポーク さつまあげ	牛乳 こんぶ	にんじん さやいんげん こまつな	だいこん たまねぎ にんにく たけのこ ほししいたけ ねぎ しょうが もやし キャベツ	黒部米 米油 こんにやく ごま			
21 月	ごはん 牛乳	とうふとめじの すましじる とりの てり焼き きりぼしだいこんのピリからいため わかめスープ		かまぼこ とうふ、とり肉 ベーコン	牛乳 こんぶ	にんじん みつば こまつな	なめこ だいこん しょうが きりぼしだいこん たまねぎ	黒部米 ごま油 でんぶん さとう			
22 火	ごはん 牛乳	ぶた肉のケチャップいため そくせきづけ ポト		ベーコン 名水ポーク わかめ	牛乳 わかめ	にんじん ピーマン	もやし たけのこ ほししいたけ ねぎ たまねぎ しめじ しょうが にんにく きゅうり キャベツ だいこん	黒部米 米油 春さめ さとう			
23 水	バイン コッパン 牛乳	きびなごのカリカリあげ マカロニサラダ	きびなごのカリカリあげ 幼稚園...2歳 小学校...3歳 中学校...4歳 を目安に配ってね。	とり肉	牛乳	にんじん さやいんげん	ドライバイン たまねぎ だいこん セロリー しょうが きゅうり キャベツ とうもろこし	コッパン さとう ラード 大豆油 米粉 じゃがいも 水あめ パン粉 でんぶん マカロニ			
24 木	ごはん 牛乳	カレーシチュー 平つくね フレンチサラダ		名水ポーク とり肉	牛乳 チーズ スキムミルク	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 さとう 米油 じゃがいも でんぶん ラード			
25 金	ごはん 牛乳	ぶたじる さばの こうみ焼き 青菜のごまあえ		焼きとうふ 名水ポーク みそ さば	牛乳	にんじん こまつな	だいこん ねぎ ごぼう もやし しょうが にんにく キャベツ	黒部米 さとう ごま じゃがいも こんにやく			
28 月	ごはん 牛乳	じゃがいものみそじる 魚のケチャップ焼き はりはりづけ とうふスープ		あつあげ みそ 赤魚	牛乳 わかめ	にんじん こまつな	たまねぎ ねぎ にんにく しょうが きりぼしだいこん キャベツ	黒部米 ごま じゃがいも さとう			
29 火	ごはん 牛乳	きざみづけ とうふスープ とり肉と大豆のみそがらめ		とうふ、ちくわ とり肉 大豆	牛乳 こんぶ	にんじん チンゲン菜	もやし たけのこ ほししいたけ きゅうり キャベツ だいこん	黒部米 米油 でんぶん さとう			
30 水	米粉パン 牛乳	野菜スープ 焼きウィンナー ちよこど焼きそば	焼きウィンナー 幼・小学校...2本 中学校...3本	ベーコン ウィンナー 名水ポーク	牛乳	にんじん チンゲン菜 にら	たまねぎ だいこん しょうが とうもろこし もやし キャベツ	コッパン 米粉 米油 焼きそばめん			
31 木	ごはん 牛乳	じゃがいもとだいこんの そぼろに あつ焼き たまご なめこ入りおひたし		あつ焼き たまご★	牛乳	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 なめこ キャベツ もやし	黒部米 でんぶん 米油 じゃがいも 大豆油 こんにやく さとう			

※ 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。