



平成30年 6月給食だより



黒部市学校給食センター

H29年度

人気メニューランキング

給食センターでは、学校から返ってくる残食を毎日おかずごとに計量し、献立作成時の参考にしています。昨年度、残食の少なかった人気メニューを紹介しします。

汁物

カレーシチュー
豚肉と野菜のピリ辛煮
どぼろ煮

主菜

鶏肉の香味焼き
ハンバーグ
鶏の唐揚げ

副菜

なめこ入りはげし
たくあん和え
磯和え・ごま醤油和え

○汁物のだんとつ1位は納得の「カレーシチュー」。豚肉と野菜のピリ辛煮や「そぼろ煮」も「カレーシチュー」に次いで必ず上位に入っています。
○主菜は、全体的に残食が少ないです。その中でも、上記3品は毎回ほぼ残食がありません。肉と大豆を揚げたてからめた「揚げがらめ」も人気です。
○副菜は、意外にも「なめこ入りお浸し」や「たくあん和え」が人気です。お浸しの他、ポテトサラダや粉ふきいもなどじゃがいもを使った副菜も人気でした。

今月の黒部産食材

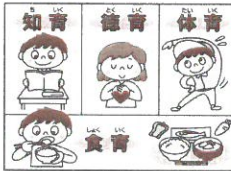
・黒部米 ・米粉 ・名水ポーク ・調理の牛乳 ・大豆
・りんご ・ねぎ ・キャベツ ・なめこ ・たまねぎ ・にら



「食育」は生きる上での基本です！

毎年6月は『食育月間』、
毎月19日は『食育の日』。

食育基本法では、食育を「生きる上での基本であって、知育、徳育及び体育の基礎となるべきもの」と位置付けています。
学校給食では、地元の食材を積極的に活用したり、郷土料理などの食文化を大切にしながら献立を考えています。また、減塩に努めたり、毎月19日の『食育の日』には、家庭で不足しがちな豆類を献立に取り入れたりと、成長期に必要な栄養がとれるように考慮しています。
ご家庭でも、「家族で食卓を囲む」、「食事の支度や片付けを一緒にする」など、できることから始めてみましょう。



Let's Cooking 給食メニュー

鶏じゃがトマト

暑い季節にピッタリのさっぱりとした煮物です。ぜひ、お試しください。

【材料(4人分)】
・鶏もも肉(皮なし) 90g
・じゃがいも 中2個
・にんじん 小1本
・たまねぎ 中2個
・サラダ油 適量
・トマト 中1個
・トマトケチャップ 大さじ1
・コンソメスープの素 小さじ1
・酒、みりん 各小さじ1
・砂糖 小さじ4
・しょうゆ 小さじ4

【作り方】
① 鶏肉とトマトは、2cm角に切る。じゃがいもは四つ切り、にんじんは大き目の乱切り、たまねぎはくし切りにする。
② 深めのフライパンに油を入れ熱し、鶏肉を炒める。そこへ、にんじん、たまねぎ、じゃがいもを順に入れて炒め、材料がかかる程度の水を入れて煮る。
③ 沸騰したら、アクを取る。調味料を入れて再び沸騰したら弱火にし、更に煮る。
④ 仕上げにトマトを入れさっと混ぜ合わせる。



日曜	お知らせ	食 品 名	(1群) 赤 (2群) 青	(3群) 緑 (4群) 黄	(5群) 紫 (6群) 白		
日曜	お知らせ	食 品 名	赤	青	緑		
1 金	ごはん 牛乳	たまねぎとやしの みそしる さばのしょうがに キャベツとそぼろの あまみそいため	うすあげ みそ さば 名水ポーク	牛乳 わかめ	にんじん ピーマン	たまねぎ もやし しょうが キャベツ にんにく	黒部米 さとう 水あめ 米油
4 月	ごはん 牛乳	とり肉と野菜のうまに 赤魚の てり焼き こんにやくサラダ	とり肉 赤魚 こうやどうふ かまぼこ	牛乳 わかめ	にんじん	たまねぎ たけのこ キャベツ ほししいたけ えだ豆 きゅうり	黒部米 さとう じゃがいも こんにやく
5 火	ごはん 牛乳	いかだんごスープ チキンチキンごぼう きりほしだいこんの あまずあえ	どうふ とり肉 大豆 みそ いか すりみ	牛乳	にんじん	ほししいたけ はくさい もやし ねぎ ごぼう きりほしだいこん キャベツ きゅうり しょうが	黒部米 さとう でんぶん
6 水	コッパン 牛乳	ミネストローネ ぶた肉のマスタード焼き カミカミサラダ	ベーコン 名水ポーク	牛乳	にんじん	たまねぎ セロリー キャベツ きゅうり とうもろこし	コッパン マカロニ さとう じゃがいも アーモンド
7 木	まめめ じゃがいも 牛乳	ワンタンスープ いわしのうめに かわりきんぴら	名水ポーク 大豆 ベーコン いわし かつおぶし	牛乳 しらす	にんじん ピーマン	はくさい もやし ねぎ たけのこ ほししいたけ うめ ごぼう れんこん	黒部米 さとう ワンタン でんぶん こんにやく ごま
8 金	ごはん 牛乳	★ じゃがいもの そぼろに 焼きハム	名水ポーク ハム	牛乳 ひじき かたぢいわし	にんじん ピーマン	はくさい もやし ねぎ たけのこ ほししいたけ うめ ごぼう れんこん	黒部米 さとう じゃがいも でんぶん こんにやく
11 月	ごはん 牛乳	ジャージャンどうふ 焼きギョーザ リヤンパン・サンスー	どうふ、赤みそ 名水ポーク ぶた肉 あつあげ	牛乳	にんじん にら	しょうが にんにく ねぎ ほししいたけ たけのこ キャベツ きゅうり とうもろこし	黒部米 さとう でんぶん 春さめ 小麦粉 ラード
12 火	ごはん 牛乳	たき合わせ ハタハタの からあげ 青菜の ごまじょうゆあえ マカロニ入りミルクスープ	ベーコン ぶた肉	牛乳	にんじん さやいんげん	ほしぶどう たまねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし	黒部米 さとう じゃがいも でんぶん こんにやく
13 水	レーズン パン 牛乳	ハンバーグのケチャップソースかけ わかめサラダ	ベーコン ぶた肉	牛乳	にんじん パセリ	ほしぶどう たまねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし	コッパン さとう 味噌 マカロニ でんぶん パン粉 じゃがいも
14 木	ごはん 牛乳	なめことじゃがいもの みそしる さばの しお焼き 大豆と きゅうりのサラダ	どうふ、みそ さば 大豆	牛乳 わかめ	にんじん	なめこ ねぎ きゅうり キャベツ とうもろこし	黒部米 さとう じゃがいも
15 金	ごはん 牛乳	★ じゃがいもトマト たまごの ちくさ焼き マヨはりはりつけ	とり肉 たまご	牛乳	にんじん さやいんげん トマト こまつな	たまねぎ ねぎ キャベツ きりほしだいこん	黒部米 さとう じゃがいも でんぶん たまごなしマヨネーズ
18 月	ごはん 牛乳	すましじる ぶた肉のカシューナッツいため そくせきつけ	どうふ かまぼこ 名水ポーク	牛乳	にんじん こまつな ピーマン	たまねぎ たけのこ しょうが ほししいたけ にんにく きゅうり だいこん キャベツ	黒部米 さとう 春さめ でんぶん
19 火	ごはん 牛乳	大豆のいそに さけのしお焼き きりほしだいこんのうめふうみあえ	大豆 さけ とり肉 あつあげ	牛乳 ひじき	にんじん こまつな	ごぼう きりほしだいこん きゅうり キャベツ うめ	黒部米 さとう じゃがいも ごま こんにやく
20 水	食パン 牛乳	麦入り野菜スープ かぼちゃコロッケ いんげんのサラダ	ベーコン	牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ しめじ キャベツ とうもろこし いちご	黒部米 さとう じゃがいも 小麦粉 たまごなしマヨネーズ
21 木	ごはん 牛乳	カレーシチュー 焼きフランクフルト 三色ゆで野菜	名水ポーク フランクフルト	牛乳 チーズ だしの粉乳	にんじん	たまねぎ セロリー しょうが にんにく えだ豆 りんご キャベツ きゅうり	黒部米 でんぶん じゃがいも カレールー
22 金	ごはん 牛乳	ちゅうかスープ むしシューマイ マーボーなす	どうふ ぶた肉 名水ポーク 赤みそ	牛乳	にんじん にら	ほししいたけ ねぎ なす しょうが たけのこ たまねぎ さやいんげん	黒部米 さとう 春さめ 小麦粉 でんぶん
25 月	ごはん 牛乳	カレーふうみのポトフ 魚のピザ焼き だいこんサラダ	とり肉 赤魚	牛乳 チーズ わかめ	にんじん さやいんげん ピーマン トマト	キャベツ セロリー たまねぎ だいこん きゅうり とうもろこし	黒部米 さとう じゃがいも 米油
26 火	ごはん 牛乳	あつあげと青菜の みそしる 肉だんご 野菜スープ	あつあげ みそ とり肉 ベーコン	牛乳	にんじん こまつな ピーマン	ねぎ もやし キャベツ たまねぎ しめじ とうもろこし にんにく	黒部米 さとう でんぶん
27 水	米粉パン 牛乳	★ スペインふうオムレツ スパゲティのミートソースあえ どうふとわかめのスープ	ベーコン たまご 名水ポーク	牛乳 チーズ	にんじん こまつな ピーマン	キャベツ たまねぎ にんにく ほししいたけ しょうが	コッパン 米粉 さとう でんぶん じゃがいも 小麦粉 植物油
28 木	ごはん 牛乳	ちゅうかスープ むしシューマイ マーボーなす	どうふ 赤みそ とり肉 名水ポーク	牛乳	にんじん にら	キャベツ しめじ とうもろこし しょうが にんにく ぜんまい ねぎ たけのこ もやし きゅうり	黒部米 さとう 春さめ でんぶん
29 金	ごはん 牛乳	キャベツとちくわの みそしる とりの からあげ ポテトサラダ	ちくわ みそ とり肉 大豆	牛乳	にんじん	キャベツ もやし にんにく しょうが きゅうり とうもろこし	黒部米 さとう でんぶん じゃがいも

※ 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。