



平成30年 7月給食だより



黒部市学校給食センター

夏本番！こまめな水分補給を

日に日に気温が高くなってきました。体がまだ暑さに慣れないため、健康な人でも熱中症になりやすい時期です。食事や睡眠をしっかりとして体調をととのえ、のどが渇いたと感じる前に、こまめに水分を補給しましょう。屋外で活動するときは、なるべく日差しを避けて、適度に休憩をはさむことが大切です。



水分補給のポイント

いつ？	何を？	どれくらい？
朝起きた時、入浴の前後など。それ以外にも、少しずつこまめに飲みましょう。	甘い飲み物ではなく、水やお茶を	1日あたり1.2ℓが目安。

作ってみよう！ 給食メニュー

豚肉のカシューナッツ炒め

豚肉のビタミンB1とカシューナッツのビタミンEは疲労回復にはもってこいの組み合わせです。さらににんにくは、その効果を持続してくれます。作るのも簡単！夏にオススメの給食メニューです。春雨を入れて、ボリュームも満点。子供たちにも食べやすい献立です。

【材料（4人～5人分）】

- ・豚肉……………200g
- ・玉ねぎ……………1/2個
- ・ピーマン……………1個
- ・にんにく・しょうが……………1かけ
- ・春雨……………20g
- ・油……………小さじ1
- ・塩・こしょう……………少々
- ・みりん……………大さじ1
- ・しょうゆ……………大さじ2
- ・カシューナッツ……………50g

【作り方】

- ① 春雨はぬるま湯でもどす。玉ねぎはうす切り、ピーマンはせん切りにする。
- ② にんにく・しょうがはすりおろしておく。
- ③ フライパンで油をあたため、にんにく・しょうがを軽く炒めてから肉、野菜を炒める。
- ④ 春雨を入れて混ぜ合わせたら、調味料を入れて味をなじませる。
- ⑤ 最後にカシューナッツを入れて、出来上がり。

7月11日、『ジオパーク給食』を実施します

●パンダ石パン

黒部峡谷から海岸まで見られる花崗岩は、白黒模様の見た目から、パンダ石と呼ばれる。パンダ石をイメージして、パン生地と黒部産の黒豆を混ぜた黒豆パンにしました。

●扇状地フライ

日本一きれいな形だといわれている扇の形をした黒部川扇状地をイメージして、チーズはんぺんフライにしました。

●名水スープ

生地地区などで、約30年かけて湧き出た「湧き水」をイメージして、春雨スープにしました。

●ジルコンサラダ

宇奈月地域の花崗岩の中から発見された日本で一番古い鉱物「ジルコン」の砂粒をイメージして、大麦やすりごまを入れたごまネーズサラダにしました。

今月の黒部産食材

- ・黒部米
- ・米 粉
- ・名水ボーク
- ・ねぎ
- ・なめこ
- ・黒豆
- ・たまねぎ
- ・じゃがいも
- ・キャベツ
- ・にんにく
- ・きゅうり
- ・にら
- ・なす



日 曜	こんだて	お知らせ	(1群) おもに体をつくるものになる	(2群) 糖 (3群) おもに体の調子を整えるものになる	(4群) 食 品 名	(5群) 貴 (6群) おもにエネルギーのもとになる		
2 月	ごはん 牛 乳	カレーうどん かまぼこのいそべあげ 三色おひたし だいにんの みそしる とうふハンバーグのケチャップソースかけ	わかめふりかけ	名水ボーク かまぼこ	牛乳 にんじん こまつな	たまねぎ しめじ ねぎ もやし キャベツ	黒部米 さとう 米油 うどん 小麦粉 ごま カレーパウダー	
3 火	ごはん 牛 乳	ポテトサラダ ボーくピーズ 魚のレモン焼き フルーツポンチ	ママーボー豆腐 焼きギョーザ きゅうりとわかめの すのもの	とうふ みそ とうふ とり肉 ぶた肉 大豆	牛乳 にんじん こまつな	だいにん えのきだけ たまねぎ きゅうり とうもろこし	黒部米 さとう たまごなしマヨネーズ でんぶ はん粉 じゃがいも	
4 水	米粉パン 牛 乳	ママーボー豆腐 焼きギョーザ きゅうりとわかめの すのもの	焼きギョーザ 焼きギョーザ 焼きギョーザ	名水ボーク 赤魚 豆乳 もめ豆腐 名水ボーク	牛乳 にんじん トマト パセリ にんじん チンゲン菜	しょうが にんにく ぶどう も りんご バイナアップル 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 もやし	黒部米 さとう 米油 じゃがいも コッパパン 米粉 米油 コッパパン 米粉 米油 じゃがいも さとう ゼリー	
5 木	ごはん 牛 乳	焼きギョーザ きゅうりとわかめの すのもの	焼きギョーザ 焼きギョーザ 焼きギョーザ	名水ボーク 赤魚 豆乳 もめ豆腐 名水ボーク	牛乳 にんじん トマト パセリ にんじん チンゲン菜	しょうが にんにく ぶどう も りんご バイナアップル 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 もやし	黒部米 さとう 米油 じゃがいも コッパパン 米粉 米油 コッパパン 米粉 米油 じゃがいも さとう ゼリー	
6 金	しそ豆腐 ごはん 牛 乳	☆ たなばたじる 星のコロッケ こんにやくサラダ	こんにやく	とりにん たまご うすあげ	牛乳 にんじん 赤いそ みつば こまつな	えだ豆 しょうが たまねぎ キャベツ もやし	黒部米 じゃがいも マーガリン でんぶ はん粉 じゃがいも さとう 小麦粉 こんにやく 米油 ごま油	
9 月	ごはん 牛 乳	とうがんの すましじる さばのみそ 野菜とひじきの あえもの わかめスープ チン・ジャオ・ロー・スー 赤じそづけ	焼きギョーザ 焼きギョーザ 焼きギョーザ	かまぼこ さば みそ とうふ ベーコン 名水ボーク	牛乳 にんじん こまつな にんじん ピーマン 赤いそ	ほししいたけ とうがん たまねぎ キャベツ もやし もやし ほししいたけ たまねぎ たけのこ にんにく しょうが ねぎ キャベツ きゅうり だいにん	黒部米 さとう 米油 さとう でんぶ	
11 水	パンダ石 パン 牛 乳	☆ 扇状地(せんじょうち)フライ ジルコンサラダ あつあげともやしの みそしる さけの こうみ焼き きりほしだいこんのソースいため 夏野菜のカレーシチュー 焼きワインナー アーモンドサラダ	焼きギョーザ 焼きギョーザ 焼きギョーザ	黒豆 らん白☆ 名水ボーク 魚すりみ あつあげ みそ さけ 名水ボーク 名水ボーク ワインナー	牛乳 チーズ こまつな 牛乳 わかめ 牛乳 チーズ だっし粉乳	にんじん にら こまつな にんじん にんじん にんじん かぼちゃ ピーマン	たまねぎ たけのこ しめじ れんこん キャベツ もやし ねぎ にんにく しょうが きりほしだいこん キャベツ たまねぎ たまねぎ なす セロリー しょうが にんにく キャベツ きゅうり とうもろこし	コッパパン 大麦 米油 大豆油 さとう はん粉 ノンエッグマヨネーズ はるさめ 水あめ 黒部米 米油 黒部米 じゃがいも アーモンド カレーパウダー
12 木	ごはん 牛 乳	あつあげともやしの みそしる さけの こうみ焼き きりほしだいこんのソースいため 夏野菜のカレーシチュー 焼きワインナー アーモンドサラダ	焼きギョーザ 焼きギョーザ 焼きギョーザ	かまぼこ さば みそ とうふ ベーコン 名水ボーク	牛乳 にんじん こまつな にんじん ピーマン 赤いそ	ほししいたけ とうがん たまねぎ キャベツ もやし もやし ほししいたけ たまねぎ たけのこ にんにく しょうが ねぎ キャベツ きゅうり だいにん	黒部米 さとう 米油 さとう でんぶ	
13 金	ごはん 牛 乳	たきあわせ いわしの うめい きりほしだいこん入り おひたし 野菜スープ ★ オムレツ ラタトゥイユ	焼きギョーザ 焼きギョーザ 焼きギョーザ	かまぼこ さば みそ とうふ ベーコン 名水ボーク	牛乳 にんじん こまつな にんじん ピーマン 赤いそ	ほししいたけ とうがん たまねぎ キャベツ もやし もやし ほししいたけ たまねぎ たけのこ にんにく しょうが ねぎ キャベツ きゅうり だいにん	黒部米 さとう 米油 さとう でんぶ	
17 火	ごはん 牛 乳	たきあわせ いわしの うめい きりほしだいこん入り おひたし 野菜スープ ★ オムレツ ラタトゥイユ	焼きギョーザ 焼きギョーザ 焼きギョーザ	かまぼこ さば みそ とうふ ベーコン 名水ボーク	牛乳 にんじん こまつな にんじん ピーマン 赤いそ	ほししいたけ とうがん たまねぎ キャベツ もやし もやし ほししいたけ たまねぎ たけのこ にんにく しょうが ねぎ キャベツ きゅうり だいにん	黒部米 さとう 米油 さとう でんぶ	
18 水	食パン 牛 乳	★ オムレツ ラタトゥイユ	焼きギョーザ 焼きギョーザ 焼きギョーザ	かまぼこ さば みそ とうふ ベーコン 名水ボーク	牛乳 にんじん こまつな にんじん ピーマン 赤いそ	ほししいたけ とうがん たまねぎ キャベツ もやし もやし ほししいたけ たまねぎ たけのこ にんにく しょうが ねぎ キャベツ きゅうり だいにん	黒部米 さとう 米油 さとう でんぶ	
19 木	ごはん 牛 乳	あげとねこの みそしる ぶた肉と大豆のカレーあげ そくせきづけ とうふスープ ぶた肉の しょうがいため 野菜のピリから あえ	焼きギョーザ 焼きギョーザ 焼きギョーザ	かまぼこ さば みそ とうふ ベーコン 名水ボーク	牛乳 にんじん こまつな にんじん ピーマン 赤いそ	ほししいたけ とうがん たまねぎ キャベツ もやし もやし ほししいたけ たまねぎ たけのこ にんにく しょうが ねぎ キャベツ きゅうり だいにん	黒部米 さとう 米油 さとう でんぶ	
20 金	ごはん 牛 乳	あげとねこの みそしる ぶた肉と大豆のカレーあげ そくせきづけ とうふスープ ぶた肉の しょうがいため 野菜のピリから あえ	焼きギョーザ 焼きギョーザ 焼きギョーザ	かまぼこ さば みそ とうふ ベーコン 名水ボーク	牛乳 にんじん こまつな にんじん ピーマン 赤いそ	ほししいたけ とうがん たまねぎ キャベツ もやし もやし ほししいたけ たまねぎ たけのこ にんにく しょうが ねぎ キャベツ きゅうり だいにん	黒部米 さとう 米油 さとう でんぶ	
23 月	ごはん 牛 乳	トマトとレタスのスープ とり肉のレモンあげ たくあん あえ 夏野菜の みそしる ツナマヨカップエッグ ビーフソテー	焼きギョーザ 焼きギョーザ 焼きギョーザ	かまぼこ さば みそ とうふ ベーコン 名水ボーク	牛乳 にんじん こまつな にんじん ピーマン 赤いそ	ほししいたけ とうがん たまねぎ キャベツ もやし もやし ほししいたけ たまねぎ たけのこ にんにく しょうが ねぎ キャベツ きゅうり だいにん	黒部米 さとう 米油 さとう でんぶ	
24 火	ごはん 牛 乳	トマトとレタスのスープ とり肉のレモンあげ たくあん あえ 夏野菜の みそしる ツナマヨカップエッグ ビーフソテー	焼きギョーザ 焼きギョーザ 焼きギョーザ	かまぼこ さば みそ とうふ ベーコン 名水ボーク	牛乳 にんじん こまつな にんじん ピーマン 赤いそ	ほししいたけ とうがん たまねぎ キャベツ もやし もやし ほししいたけ たまねぎ たけのこ にんにく しょうが ねぎ キャベツ きゅうり だいにん	黒部米 さとう 米油 さとう でんぶ	

※ ★(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！