



平成30年

9月給食だより



黒部市学校給食センター

朝ごはんの役割

2学期が始まりました。夏休み中に生活リズムが崩れてしまった人や疲れがたまってきた人はいませんか。

朝ごはんには、脳や体を目覚めさせるという大切な働きがあります。1日を元気に過ごすために、毎日朝ごはんをしっかり食べましょう。

朝ごはんの役割



体温を上げ、朝から元気に活動できる。



脳に栄養を補給し、集中力がでる。



腸を刺激し、排便を促す。



9/1 防災の日 備蓄食の見直しを!

今年の夏は、豪雨や地震といった災害が全国各地で起こりました。いつ起こるか分からない災害に備え、普段から水や食料品を備えておきましょう。

また、年に一度は賞味期限切れや足りない物がないか確認し、交換・補充するようにしましょう。

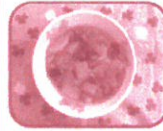
最低限、備えておきたい物



作ってみよう! 給食メニュー

豚肉と野菜のピリ辛煮

11日の給食メニューです!



【材料(4人~5人分)】

- 大根・・・1/4本
- 里芋またはじゃが芋・・・2個
- にんじん・・・1/2本
- 水煮たけのこ・・・1/2本
- 干しいたけ・・・2枚
- こんにゃく・・・100g
- 豚スライス肉・・・100g
- にんにく・・・1片
- サラダ油・・・適量
- しょうゆ・・・大さじ2
- 酒、みりん・・・各小さじ2
- 一味唐辛子・・・少々

【作り方】

- 大根は厚めのいちょう切り、里芋は4等分に切る。にんじん、水煮たけのこは、乱切りにする。干しいたけは、ぬるま湯で戻して石づきを取り、4等分に切る。こんにゃくは、ひと口大に手でちぎる。豚肉は、2cm程の長さに切る。にんにくは、みじん切りにする。
- 鍋にサラダ油とにんにく、一味唐辛子を入れ熱し、香りが出たら豚肉を入れ炒める。
- 大根、にんじん、里芋、こんにゃくを入れ更に炒める。
- 材料がかぶるくらいの水(干しいたけの戻し汁も一緒に)を加え、ひと煮立ちしたらアクをとる。たけのこ、干しいたけ、しょうゆ、酒、みりんを入れて弱火で煮る。

今月の黒部産食材

- 黒部米
- ねぎ
- じゃがいも
- 梨
- りんご
- 米粉
- なめこ
- 名水ポーク
- マコモタケ



日曜	ごはん	お知らせ	(1群) 産	(2群) 産	食品名	(3群) 産	(4群) 産	(5群) 産	(6群) 産	
			おもに体を温めるものになる		おもに体の調子を整えるものになる				おもにエネルギーのもとになる	
3月	ごはん牛乳	だいこんのみそ煮 ぶた肉のしょうがいため コーン入りおひたし とうがもスープ		牛乳 わかめ	にんじん ピーマン こまつな	だいこん しょうが もやし とうもろこし	ねぎ たまねぎ しょうが	黒部米	さとう 米油	
4火	わかめ ごはん牛乳	さけのてり焼き きりぼしだいこんのごま煮 レタスとトマトのスープ		牛乳 わかめ	にんじん チンゲン菜	とうがも きりぼしだいこん キャベツ きゅうり		黒部米	さとう ごま	
5水	米粉パン ごはん牛乳	☆あつ切りハムのパン粉焼き マカロニサラダ カレーシチュー	黒部産なし (幼稚園・中学校)	ベーコン ハム☆ チーズ	にんじん トマト	たまねぎ レタス きゅうり キャベツ とうもろこし	なし	コッペパン 米粉 パン粉 マカロニ	たまごなしマヨネーズ	
6木	ごはん牛乳	★たまごロール フレンチサラダ		牛乳	にんじん	たまねぎ セロリー しょうが キャベツ きゅうり	なし	黒部米	でんぶん じゃがいも さとう カレーウ	
7金	ごはん牛乳	キャベツとうすあげのみそ煮 とり肉のスタミナ焼き ポテトサラダ		牛乳	にんじん	キャベツ もやし にんにく しょうが たまねぎ きゅうり とうもろこし		黒部米	さとう 米油 じゃがいも	
10月	ごはん牛乳	あつあげとたまねぎのみそ煮 さばのしょうがりに きりぼしだいこんのソースいため	黒部産なし (中央、桜井、村橋小学校)	牛乳 さば ベーコン	にんじん こまつな	たまねぎ しめじ しょうが きりぼしだいこん	なし	黒部米	米油 水あめ	
11火	ごはん牛乳	★ぶた肉と野菜のピリからに たまごのちぐさ焼き はるさめのすのもの	黒部産なし (若菜、森生、生地、石田、たかせ小学校)	牛乳	にんじん さいやんげん	だいこん にんにく たけのこ ほしいたけ キャベツ ねぎ きゅうり とうもろこし	なし	黒部米	さとう 米油 こんにゃく はるさめ コッペパン 米油	
12水	キャロット パン牛乳	キャベツのスープ ぶた肉のアーモンドソテー フルーツポンチ		牛乳	にんじん ピーマン チンゲン菜 赤ピーマン	キャベツ もやし しめじ たまねぎ しょうが もも りんご パイナップル		黒部米	さとう 米油 でんぶん アーモンド ゼリー	
13木	ごはん牛乳	ビーフンじる いかのカレーあげ ひじき入りおひたし ワンタンスープ		牛乳	にんじん チンゲン菜 こまつな	キャベツ もやし しめじ たまねぎ しょうが もも りんご パイナップル		黒部米	さとう 米油 ビーフン でんぶん	
14金	ごはん牛乳	ハンバーグのケチャップソースかけ コールスローサラダ		牛乳	にんじん チンゲン菜	たけのこ ほしいたけ ねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし		黒部米	さとう 米油 ワンタ パン粉 でんぶん	
18火	ごはん牛乳	とうふスープ 手づくりビッグえびシューマイ だいこんのちゅうかあえ		牛乳 わかめ	にんじん	ほしいたけ はくさい ねぎ たけのこ たまねぎ もやし しょうが だいこん きゅうり		黒部米	さとう 米油 小麦粉 ごま油	
19水	食パン 牛乳	麦入り野菜スープ チリコンカン 三色ゆで野菜	※チリコンカンの中に、大豆、大福豆、金時豆が入っています。	牛乳 大豆 ベーコン	にんじん こまつな トマト	キャベツ たまねぎ しめじ きゅうり とうもろこし		食パン 大麦 じゃがいも 金時豆	米油	
20木	ごはん牛乳	肉じゃがに 富山県産小魚のからあげ きゅうりとわかめのすのもの	※小魚のからあげ 幼稚園・・・2層 小学校・・・3層 中学校・・・4層 を目安に配ってね。	牛乳 わかめ	にんじん	だいこん たまねぎ えだ豆 キャベツ きゅうり もやし にんにく しょうが		黒部米	さとう 米油 じゃがいも 小豆 金時豆 こんにゃく でんぶん	
21金	ごはん牛乳	白玉だんご入りみそ煮 ★スコッチエッグのケチャップソースかけ かみかみごぼうサラダ	※みそ煮の「だんご」 →みんなに当たるように配ってね。	牛乳 たまご ぶた肉 とり肉	にんじん トマト	だいこん ねぎ ごぼう キャベツ たまねぎ とうもろこし		黒部米	さとう 米油 でんぶん パン粉 ラード 白玉もち	
25火	ごはん牛乳	ぶたじる 魚のかば焼き こまつなごんぶあえ		牛乳 ごんぶ 赤魚	にんじん こまつな	ごぼう だいこん はくさい ねぎ しょうが キャベツ もやし		黒部米	さとう 米油 でんぶん じゃがいも さとう ごま こんにゃく 水あめ	
26水	コッペパン 牛乳	ミネストローネ ぶた肉のアップルソース焼き かぼちゃサラダ 大豆のいそに		牛乳	にんじん さいやんげん トマト かぼちゃ	キャベツ たまねぎ セロリー しょうが りんご きゅうり とうもろこし		コッペパン マカロニ でんぶん マーメイドジャム	たまごなしマヨネーズ	
27木	ごはん牛乳	あらびきポロニアステーキ 青菜のごまじょうゆあえ		牛乳 ひじき ポロニアステーキ	にんじん さいやんげん こまつな	ごぼう キャベツ もやし		黒部米	さとう ごま こんにゃく じゃがいも	
28金	ごはん牛乳	とうふとなめこのすましじる 名水ポークのなんぼんいため ごまごし		牛乳	にんじん こまつな	なめこ ねぎ しょうが にんにく たまねぎ キャベツ マコモタケ もやし		黒部米	さとう 米油 でんぶん ごま	

※ 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。