



平成30年

# 10月給食だより



黒部市学校給食センター

## 育みたい。食生活を大切に思う心

世界では、すべての人が食べるのに十分な食料が作られているにもかかわらず、世界人口の約11%に当たる8億1500万人※1も人が、食料を十分に得ることができず栄養不足の状態です。一方で、日本は食料自給率が38%（カロリーベース）※2と、約6割を外国からの輸入に頼っているが、「食品ロス」（食べられるのに捨てられてしまう食品）が年間646万トン※3発生しています。世界食料デー（World Food Day）は、1981年に国連が「世界の食料問題を考える日」として制定した日です。食べ物の大切さや自分たちにできることについて考え、友達同士や家族で話し合う機会にしていればと思います。



※1：2016年（国連WFP）  
 ※2：2016年度（農林水産省）  
 ※3：2015年度推計値（農林水産省・環境省）

### 私たちにできること？



## 作ってみよう！ 給食メニュー

給食で大人気のメニューです。さつまいもや蓮根、ごぼうを入れても美味しいです！



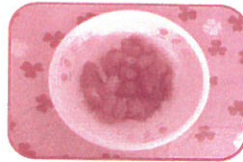
### 肉と大豆の揚げがらめ

【材料（4～5人分）】

- ・肉（鶏、豚など）…180g ・大豆（一晩水につける）…30g
- ・生姜 ……1かけ ・片栗粉 ……適宜
- ・醤油 ……大さじ1 ・揚げ油 ……適宜
- ・酒 ……大さじ1 ・醤油・砂糖・水・各大さじ1

【作り方】

- ① 肉を1.5cm角に切り、すりおろし生姜・醤油・酒で下味をつける。
- ② 下味つけた肉と大豆に片栗粉をつけ、油で揚げる。
- ③ 醤油・砂糖・水を一煮立ちさせて、揚げた肉と大豆をからませる。



### 今月の黒部産食材

- ・黒部米
- ・米粉
- ・名水ポーク
- ・ねぎ
- ・なめこ
- ・マコモタケ
- ・調理の牛乳
- ・りんご
- ・さつまいも
- ・キャベツ



日曜	こんだて		お知らせ		食品名					
	(1群)	(2群)	(3群)	(4群)	(5群)	(6群)	(7群)	(8群)	(9群)	(10群)
	おにも体をつくるもににる		おにも体の調子を整えるもににる		おにもエネルギーのもとにる					
1月	ごはん 牛乳	さつまいも さんまの土佐(とさ)に 野菜とひじきのあえもの とうふスープ	とりにんじん みそ かつおぶし さんま とうふ かまぼこ 名水ポーク	牛乳 ひじき さんま 牛乳 にんじん チンゲン菜 ピーマン にんじん かぼちゃ	ごはん はくさい だいこん ねぎ キャベツ もやし	黒部米 でんぶ ごま油 さつまいも こんにやく さとう	黒部米 さとう 米油 はるさめ ごま			
2火	ごはん 牛乳	マコモと名水ポークの中華のため 三色なます かぼちゃスープ	マコモ 名水ポーク	牛乳	にんじん しょうが キャベツ もやし	黒部米 さとう 米油 なたね油 ごま	黒部米 さとう 米油 なたね油 ごま			
3水	米粉パン 牛乳	※きびなごのかりかりあげ 幼稚園…2歳 小学校…3歳 中学校…4歳 を各自に配つてね。	※むしシューマイ 幼稚園…2歳 小学校…3歳 中学校…4歳	牛乳	しょうが にんにく キャベツ ねぎ さとう でんぶ 小麥粉 ごま ごま油	黒部米 さとう 米油 なたね油 ごま	黒部米 さとう 米油 なたね油 ごま			
4木	ごはん 牛乳	あつあげの中華に むしシューマイ ナムル	※むしシューマイ 幼稚園…2歳 小学校…3歳 中学校…4歳	牛乳	しょうが にんにく キャベツ ねぎ さとう でんぶ 小麥粉 ごま ごま油	黒部米 さとう 米油 なたね油 ごま	黒部米 さとう 米油 なたね油 ごま			
5金	ごはん 牛乳	キャベツのみそしる さけのしおこうじ焼き マコモ入りきんぴら	さけ マコモ	牛乳	しょうが にんにく キャベツ ねぎ さとう でんぶ 小麥粉 ごま ごま油	黒部米 さとう 米油 なたね油 ごま	黒部米 さとう 米油 なたね油 ごま			
9火	ごはん 牛乳	五目うどん とりのからあげ たくあんあえ	とりのからあげ たくあん	牛乳	しょうが にんにく キャベツ ねぎ さとう でんぶ 小麥粉 ごま ごま油	黒部米 さとう 米油 なたね油 ごま	黒部米 さとう 米油 なたね油 ごま			
10水	食パン 牛乳	秋野菜のポトフ 魚のピザ焼き マカロニサラダ	ポトフ ピザ マカロニ	牛乳	しょうが にんにく キャベツ ねぎ さとう でんぶ 小麥粉 ごま ごま油	黒部米 さとう 米油 なたね油 ごま	黒部米 さとう 米油 なたね油 ごま			
11木	ごはん 牛乳	だいたいこんのみそしる ★たまごのちくさ焼き マコモ入りピーマンソテー	だいたいこん たまご マコモ	牛乳	しょうが にんにく キャベツ ねぎ さとう でんぶ 小麥粉 ごま ごま油	黒部米 さとう 米油 なたね油 ごま	黒部米 さとう 米油 なたね油 ごま			
12金	ごはん 牛乳	じゃがいもとだいこんのそぼろに かまぼこのカレーあげ コーン入りおひたし	じゃがいも だいこん かまぼこ	牛乳	しょうが にんにく キャベツ ねぎ さとう でんぶ 小麥粉 ごま ごま油	黒部米 さとう 米油 なたね油 ごま	黒部米 さとう 米油 なたね油 ごま			
15月	ごはん 牛乳	じゃがいものみそしる ぶた肉のなんぶ焼き きりぼしだいこんのゼリからいため 白玉だんごのすましじる	ぶた肉 なんぶ だいこん 白玉だんご	牛乳	しょうが にんにく キャベツ ねぎ さとう でんぶ 小麥粉 ごま ごま油	黒部米 さとう 米油 なたね油 ごま	黒部米 さとう 米油 なたね油 ごま			
16火	ごはん 牛乳	平つくね 青なごまじょうゆあえ 麦入り野菜スープ	平つくね 青なごま 麦	牛乳	しょうが にんにく キャベツ ねぎ さとう でんぶ 小麥粉 ごま ごま油	黒部米 さとう 米油 なたね油 ごま	黒部米 さとう 米油 なたね油 ごま			
17水	米粉パン 牛乳	あじフライ コールスローサラダ	あじ コールスロー	牛乳	しょうが にんにく キャベツ ねぎ さとう でんぶ 小麥粉 ごま ごま油	黒部米 さとう 米油 なたね油 ごま	黒部米 さとう 米油 なたね油 ごま			
18木	ごはん 牛乳	マーボー豆腐 さつまいもの三味焼き だいこんの中華づけ	マーボー豆腐 さつまいも だいこん	牛乳	しょうが にんにく キャベツ ねぎ さとう でんぶ 小麥粉 ごま ごま油	黒部米 さとう 米油 なたね油 ごま	黒部米 さとう 米油 なたね油 ごま			
19金	ごはん 牛乳	★はくさいとうすあげのみそしる ベーコンまきたまご いろどりおから	はくさい とうすあげ ベーコン たまご おから	牛乳	しょうが にんにく キャベツ ねぎ さとう でんぶ 小麥粉 ごま ごま油	黒部米 さとう 米油 なたね油 ごま	黒部米 さとう 米油 なたね油 ごま			
22月	ごはん 牛乳	ワンタンスープ とりのスタミナ焼き カラフルポテト	ワンタン とりのスタミナ カラフルポテト	牛乳	しょうが にんにく キャベツ ねぎ さとう でんぶ 小麥粉 ごま ごま油	黒部米 さとう 米油 なたね油 ごま	黒部米 さとう 米油 なたね油 ごま			
23火	ごはん 牛乳	おでん さばのしお焼き 三色おひたし	おでん さばのしお 三色おひたし	牛乳	しょうが にんにく キャベツ ねぎ さとう でんぶ 小麥粉 ごま ごま油	黒部米 さとう 米油 なたね油 ごま	黒部米 さとう 米油 なたね油 ごま			
24水	食パン 牛乳	ポテトのスープ ぶた肉のケチャップいため れんこんのごまネーズあえ	ポテト ぶた肉 れんこん	牛乳	しょうが にんにく キャベツ ねぎ さとう でんぶ 小麥粉 ごま ごま油	黒部米 さとう 米油 なたね油 ごま	黒部米 さとう 米油 なたね油 ごま			
25木	くり おこわ 牛乳	けんちんじる さんまのかば焼き きりぼしだいこんのあまずあえ	けんちん さんま だいこん	牛乳	しょうが にんにく キャベツ ねぎ さとう でんぶ 小麥粉 ごま ごま油	黒部米 さとう 米油 なたね油 ごま	黒部米 さとう 米油 なたね油 ごま			
26金	ごはん 牛乳	秋の栗りかしチュー 焼きフランクフルト フレッシュ豆サラダ	焼きフランクフルト フレッシュ豆	牛乳	しょうが にんにく キャベツ ねぎ さとう でんぶ 小麥粉 ごま ごま油	黒部米 さとう 米油 なたね油 ごま	黒部米 さとう 米油 なたね油 ごま			
29月	ごはん 牛乳	みそ肉じゃが だいこん いわしのうめに はるさめのすのもの	みそ肉じゃが だいこん いわし はるさめ	牛乳	しょうが にんにく キャベツ ねぎ さとう でんぶ 小麥粉 ごま ごま油	黒部米 さとう 米油 なたね油 ごま	黒部米 さとう 米油 なたね油 ごま			
30火	ごはん 牛乳	なめこじる 名水の里あまずがらめ そえ野菜	なめこ 名水の里 そえ野菜	牛乳	しょうが にんにく キャベツ ねぎ さとう でんぶ 小麥粉 ごま ごま油	黒部米 さとう 米油 なたね油 ごま	黒部米 さとう 米油 なたね油 ごま			
31水	パン 牛乳	クリームシュー ハロウィンハンバーグのデモソースかけ アーモンドサラダ	クリームシュー ハンバーグ アーモンド	牛乳	しょうが にんにく キャベツ ねぎ さとう でんぶ 小麥粉 ごま ごま油	黒部米 さとう 米油 なたね油 ごま	黒部米 さとう 米油 なたね油 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。