



平成30年

11月給食だより



黒部市学校給食センター

11月29日は、黒部地場産学校給食の日
黒部の大自然のめぐみを味わおう！

11月29日(木)は「第4回黒部地場産学校給食の日」です。黒部でとれた食材をたくさん取り入れた給食です。各小学校では、市内の給食食材の生産者や生産にかかわりのある方々をお招きした会食を予定しています。食材生産にかかわる方々のご苦労に感謝しながら、地元の味を味わいましょう。

「地産地消」

新鮮・安心・安全

食料自給率の向上

輸送コストを減らし
環境にやさしい



生産者や食べ物への
感謝の気持ちが高まる

地域の自然・食文化・産業への理解が深まる

今月の黒部産食材

- ・黒部米
- ・名水ポーク
- ・キャベツ
- ・はくさい
- ・フロッコリー
- ・ねぎ
- ・にんじん
- ・なめこ
- ・米粉
- ・大豆
- ・さといも
- ・りんご
- ・調理の牛乳
- ・れんこん



作ってみよう！給食メニュー

サンラータン

中国料理のひとつで、酢の酸味とこしょうや唐辛子の辛みが効いたスープです。具だくさんで体のなかから温まる一品です。



【材料(4~5人分)】

- ・鶏もも肉 ……40g
- ・春雨 ……20g
- ・にんじん ……1/3本
- ・チンゲン菜 ……1株
- ・水煮たけのこ ……1/4本
- ・しいたけ ……3枚
- ・しょうが ……1片
- ・ねぎ ……1本
- ・鶏からスープの素 ……小さじ1
- ・塩、こしょう ……少々
- ・しょうゆ ……小さじ2
- ・酢、酒 ……各小さじ2
- ・ラー油 ……好みで
- ・片栗粉 ……大さじ1
- ・卵 ……1個

【作り方】

- 鶏もも肉は1cm角に切る。春雨はぬるま湯で戻しておく。にんじん、しいたけはせん切り、チンゲン菜はざく切り、水煮たけのこは短冊切り、しょうがはすりおろし、ねぎは小口切りにする。
- 鍋に水(700ml)を入れ沸騰させる。にんじん、鶏からスープの素、鶏もも肉、酒を加え、再沸騰したら、たけのこ、しいたけ、春雨、チンゲン菜を加える。
- 塩、こしょう、しょうゆ、酢、ラー油(好みで)、しょうが、ねぎを加え、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- 最後に、溶き卵を回し入れる。

日曜	お知らせ	(1群) 森	(2群) 藤	食品名 (3群)	(4群) 橘	(5群) 黄	(6群)
1 木	ごはん 牛乳 ★サンラータン 焼きギョーザ だいの中華あえ ぶたじる 大豆と小魚のカレーあげ こまつなのいそあえ	※焼きギョーザ 幼・小学校…2こ 中学校…3こ		とり肉 たまご★ ぶた肉 名水ポーク 豆腐 大豆	牛乳 わかめ にんじん にんじん こまつな ひじき	はくさい ねぎ しょうが キャベツ たけのこ ほししいたけ だいこん きゅうり もやし ごぼう だいこん はくさい ねぎ キャベツ もやし	黒部米 さとう ごま油 ライス ラー油 でんぶ 米油 でんぶ でんぶ こんにやく さとう ごま油 ライス ごま 大豆油 こんにやく ふ でんぶ
2 金	ごはん 牛乳 五目チャンポン 肉だんご 中華つけ おでん ポロニアステーク たくあん あえ きのこスープ 手作りチキンカツ そえ野菜	※肉だんご 幼稚園…1こ 小・中学校…2こ		名水ポーク かまぼこ とり肉 あつあげ さつまあげ ポロニアステーク ベーコン とり肉	牛乳 にんじん にんじん にんじん こまつな ピーマン にんじん	はくさい もやし たけのこ ねぎ キャベツ だいこん きゅうり もやし たくあん しめじ エリンギ ほししいたけ はくさい ねぎ キャベツ りんご	黒部米 さとう ごま油 ライス でんぶ でんぶ ごま こんにやく コッペパン 米粉 さとう 黒部米 さとう ごま油 こんにやく ごま でんぶ
5 月	ごはん 牛乳 肉だんご 中華つけ おでん ポロニアステーク たくあん あえ きのこスープ 手作りチキンカツ そえ野菜	※肉だんご 幼稚園…1こ 小・中学校…2こ		名水ポーク かまぼこ とり肉 あつあげ さつまあげ ポロニアステーク ベーコン とり肉	牛乳 にんじん にんじん にんじん こまつな ピーマン にんじん	はくさい もやし たけのこ ねぎ キャベツ だいこん きゅうり もやし たくあん しめじ エリンギ ほししいたけ はくさい ねぎ キャベツ りんご	黒部米 さとう ごま油 ライス でんぶ でんぶ ごま こんにやく コッペパン 米粉 さとう 黒部米 さとう ごま油 こんにやく ごま でんぶ
6 火	ごはん 牛乳 ボロニアステーク たくあん あえ きのこスープ 手作りチキンカツ そえ野菜	※ミートマトは、 トングを使って 配りましょう		あつあげ みそ さば さつまあげ 名水ポーク 焼きどうふ たまご★	牛乳 にんじん こまつな ピーマン にんじん こまつな ひじき	はくさい もやし たけのこ ねぎ キャベツ だいこん きゅうり もやし たくあん しめじ エリンギ ほししいたけ はくさい ねぎ キャベツ りんご	黒部米 さとう ごま油 ライス でんぶ でんぶ ごま こんにやく コッペパン 米粉 さとう 黒部米 さとう ごま油 こんにやく ふ でんぶ
7 水	コッペパン 牛乳 あつあげとだいののみそする さばのみそに かわりきんぴら すぎ焼き風に たまごのちくさ焼き かぶのすのもの	りんごヨーグルト (中学校のみ)		あつあげ みそ さば さつまあげ 名水ポーク 焼きどうふ たまご★	牛乳 にんじん こまつな ピーマン にんじん こまつな ひじき	はくさい もやし たけのこ ねぎ キャベツ だいこん きゅうり もやし たくあん しめじ エリンギ ほししいたけ はくさい ねぎ キャベツ りんご	黒部米 さとう ごま油 ライス でんぶ でんぶ ごま こんにやく コッペパン 米粉 さとう 黒部米 さとう ごま油 こんにやく ふ でんぶ
8 木	ごはん 牛乳 のっぺいじる げんげのからあげ きりほしだいごんのソースいため とり肉と野菜のピリからに チンジュワズ もやしとにらのナムル	※げんげのからあげ 幼・小学校…1尾 中学校…2尾		あつあげ みそ さば さつまあげ 名水ポーク 焼きどうふ たまご★	牛乳 にんじん こまつな ピーマン にんじん こまつな ひじき	はくさい もやし たけのこ ねぎ キャベツ だいこん きゅうり もやし たくあん しめじ エリンギ ほししいたけ はくさい ねぎ キャベツ りんご	黒部米 さとう ごま油 ライス でんぶ でんぶ ごま こんにやく コッペパン 米粉 さとう 黒部米 さとう ごま油 こんにやく ふ でんぶ
9 金	ごはん 牛乳 のっぺいじる げんげのからあげ きりほしだいごんのソースいため とり肉と野菜のピリからに チンジュワズ もやしとにらのナムル	※チンジュワズ 幼稚園…1こ 小・中学校…2こ		あつあげ みそ さば さつまあげ 名水ポーク 焼きどうふ たまご★	牛乳 にんじん こまつな ピーマン にんじん こまつな ひじき	はくさい もやし たけのこ ねぎ キャベツ だいこん きゅうり もやし たくあん しめじ エリンギ ほししいたけ はくさい ねぎ キャベツ りんご	黒部米 さとう ごま油 ライス でんぶ でんぶ ごま こんにやく コッペパン 米粉 さとう 黒部米 さとう ごま油 こんにやく ふ でんぶ
12 月	ごはん 牛乳 野菜のポタージュ 魚のこうそう焼き フレンチサラダ カレーシチュー	チーズ (中学校のみ)		あつあげ みそ さば さつまあげ 名水ポーク 焼きどうふ たまご★	牛乳 にんじん こまつな ピーマン にんじん こまつな ひじき	はくさい もやし たけのこ ねぎ キャベツ だいこん きゅうり もやし たくあん しめじ エリンギ ほししいたけ はくさい ねぎ キャベツ りんご	黒部米 さとう ごま油 ライス でんぶ でんぶ ごま こんにやく コッペパン 米粉 さとう 黒部米 さとう ごま油 こんにやく ふ でんぶ
13 火	ごはん 牛乳 野菜のポタージュ 魚のこうそう焼き フレンチサラダ カレーシチュー	※ミートマトは、 トングを使って 配りましょう		あつあげ みそ さば さつまあげ 名水ポーク 焼きどうふ たまご★	牛乳 にんじん こまつな ピーマン にんじん こまつな ひじき	はくさい もやし たけのこ ねぎ キャベツ だいこん きゅうり もやし たくあん しめじ エリンギ ほししいたけ はくさい ねぎ キャベツ りんご	黒部米 さとう ごま油 ライス でんぶ でんぶ ごま こんにやく コッペパン 米粉 さとう 黒部米 さとう ごま油 こんにやく ふ でんぶ
14 水	食パン 牛乳 野菜のポタージュ 魚のこうそう焼き フレンチサラダ カレーシチュー	※ミートマトは、 トングを使って 配りましょう		あつあげ みそ さば さつまあげ 名水ポーク 焼きどうふ たまご★	牛乳 にんじん こまつな ピーマン にんじん こまつな ひじき	はくさい もやし たけのこ ねぎ キャベツ だいこん きゅうり もやし たくあん しめじ エリンギ ほししいたけ はくさい ねぎ キャベツ りんご	黒部米 さとう ごま油 ライス でんぶ でんぶ ごま こんにやく コッペパン 米粉 さとう 黒部米 さとう ごま油 こんにやく ふ でんぶ
15 木	ごはん 牛乳 野菜のポタージュ 魚のこうそう焼き フレンチサラダ カレーシチュー	※ミートマトは、 トングを使って 配りましょう		あつあげ みそ さば さつまあげ 名水ポーク 焼きどうふ たまご★	牛乳 にんじん こまつな ピーマン にんじん こまつな ひじき	はくさい もやし たけのこ ねぎ キャベツ だいこん きゅうり もやし たくあん しめじ エリンギ ほししいたけ はくさい ねぎ キャベツ りんご	黒部米 さとう ごま油 ライス でんぶ でんぶ ごま こんにやく コッペパン 米粉 さとう 黒部米 さとう ごま油 こんにやく ふ でんぶ
16 金	ごはん 牛乳 はくさいとぶた肉のスープ とり肉と大豆のあげからめ ゆかりづけ とうふスープ ポークチャップ 青菜のごまあえ けんちんじる ふくらぎのゆずみそ焼き 三色なます キャベツのスープ ミートボール マカロニのナポリタン	※げんげのからあげ 幼・小学校…1尾 中学校…2尾		あつあげ みそ さば さつまあげ 名水ポーク 焼きどうふ たまご★	牛乳 にんじん こまつな ピーマン にんじん こまつな ひじき	はくさい もやし たけのこ ねぎ キャベツ だいこん きゅうり もやし たくあん しめじ エリンギ ほししいたけ はくさい ねぎ キャベツ りんご	黒部米 さとう ごま油 ライス でんぶ でんぶ ごま こんにやく コッペパン 米粉 さとう 黒部米 さとう ごま油 こんにやく ふ でんぶ
19 月	ごはん 牛乳 はくさいとぶた肉のスープ とり肉と大豆のあげからめ ゆかりづけ とうふスープ ポークチャップ 青菜のごまあえ けんちんじる ふくらぎのゆずみそ焼き 三色なます キャベツのスープ ミートボール マカロニのナポリタン	※げんげのからあげ 幼・小学校…1尾 中学校…2尾		あつあげ みそ さば さつまあげ 名水ポーク 焼きどうふ たまご★	牛乳 にんじん こまつな ピーマン にんじん こまつな ひじき	はくさい もやし たけのこ ねぎ キャベツ だいこん きゅうり もやし たくあん しめじ エリンギ ほししいたけ はくさい ねぎ キャベツ りんご	黒部米 さとう ごま油 ライス でんぶ でんぶ ごま こんにやく コッペパン 米粉 さとう 黒部米 さとう ごま油 こんにやく ふ でんぶ
20 火	ごはん 牛乳 はくさいとぶた肉のスープ とり肉と大豆のあげからめ ゆかりづけ とうふスープ ポークチャップ 青菜のごまあえ けんちんじる ふくらぎのゆずみそ焼き 三色なます キャベツのスープ ミートボール マカロニのナポリタン	※げんげのからあげ 幼・小学校…1尾 中学校…2尾		あつあげ みそ さば さつまあげ 名水ポーク 焼きどうふ たまご★	牛乳 にんじん こまつな ピーマン にんじん こまつな ひじき	はくさい もやし たけのこ ねぎ キャベツ だいこん きゅうり もやし たくあん しめじ エリンギ ほししいたけ はくさい ねぎ キャベツ りんご	黒部米 さとう ごま油 ライス でんぶ でんぶ ごま こんにやく コッペパン 米粉 さとう 黒部米 さとう ごま油 こんにやく ふ でんぶ
21 水	ごはん 牛乳 はくさいとぶた肉のスープ とり肉と大豆のあげからめ ゆかりづけ とうふスープ ポークチャップ 青菜のごまあえ けんちんじる ふくらぎのゆずみそ焼き 三色なます キャベツのスープ ミートボール マカロニのナポリタン	※ミートボール 幼稚園…1こ 小・中学校…2こ		あつあげ みそ さば さつまあげ 名水ポーク 焼きどうふ たまご★	牛乳 にんじん こまつな ピーマン にんじん こまつな ひじき	はくさい もやし たけのこ ねぎ キャベツ だいこん きゅうり もやし たくあん しめじ エリンギ ほししいたけ はくさい ねぎ キャベツ りんご	黒部米 さとう ごま油 ライス でんぶ でんぶ ごま こんにやく コッペパン 米粉 さとう 黒部米 さとう ごま油 こんにやく ふ でんぶ
22 木	ごはん 牛乳 はくさいとぶた肉のスープ とり肉と大豆のあげからめ ゆかりづけ とうふスープ ポークチャップ 青菜のごまあえ けんちんじる ふくらぎのゆずみそ焼き 三色なます キャベツのスープ ミートボール マカロニのナポリタン	※ミートボール 幼稚園…1こ 小・中学校…2こ		あつあげ みそ さば さつまあげ 名水ポーク 焼きどうふ たまご★	牛乳 にんじん こまつな ピーマン にんじん こまつな ひじき	はくさい もやし たけのこ ねぎ キャベツ だいこん きゅうり もやし たくあん しめじ エリンギ ほししいたけ はくさい ねぎ キャベツ りんご	黒部米 さとう ごま油 ライス でんぶ でんぶ ごま こんにやく コッペパン 米粉 さとう 黒部米 さとう ごま油 こんにやく ふ でんぶ
26 月	ごはん 牛乳 はくさいとぶた肉のスープ とり肉と大豆のあげからめ ゆかりづけ とうふスープ ポークチャップ 青菜のごまあえ けんちんじる ふくらぎのゆずみそ焼き 三色なます キャベツのスープ ミートボール マカロニのナポリタン	※むしシューマイ 幼・小学校…2こ 中学校…3こ		あつあげ みそ さば さつまあげ 名水ポーク 焼きどうふ たまご★	牛乳 にんじん こまつな ピーマン にんじん こまつな ひじき	はくさい もやし たけのこ ねぎ キャベツ だいこん きゅうり もやし たくあん しめじ エリンギ ほししいたけ はくさい ねぎ キャベツ りんご	黒部米 さとう ごま油 ライス でんぶ でんぶ ごま こんにやく コッペパン 米粉 さとう 黒部米 さとう ごま油 こんにやく ふ でんぶ
27 火	ごはん 牛乳 はくさいとぶた肉のスープ とり肉と大豆のあげからめ ゆかりづけ とうふスープ ポークチャップ 青菜のごまあえ けんちんじる ふくらぎのゆずみそ焼き 三色なます キャベツのスープ ミートボール マカロニのナポリタン	※焼きウイナー 幼・小学校…2本 中学校…3本		あつあげ みそ さば さつまあげ 名水ポーク 焼きどうふ たまご★	牛乳 にんじん こまつな ピーマン にんじん こまつな ひじき	はくさい もやし たけのこ ねぎ キャベツ だいこん きゅうり もやし たくあん しめじ エリンギ ほししいたけ はくさい ねぎ キャベツ りんご	黒部米 さとう ごま油 ライス でんぶ でんぶ ごま こんにやく コッペパン 米粉 さとう 黒部米 さとう ごま油 こんにやく ふ でんぶ
28 水	米粉パン 牛乳 はくさいとぶた肉のスープ とり肉と大豆のあげからめ ゆかりづけ とうふスープ ポークチャップ 青菜のごまあえ けんちんじる ふくらぎのゆずみそ焼き 三色なます キャベツのスープ ミートボール マカロニのナポリタン	※焼きウイナー 幼・小学校…2本 中学校…3本		あつあげ みそ さば さつまあげ 名水ポーク 焼きどうふ たまご★	牛乳 にんじん こまつな ピーマン にんじん こまつな ひじき	はくさい もやし たけのこ ねぎ キャベツ だいこん きゅうり もやし たくあん しめじ エリンギ ほししいたけ はくさい ねぎ キャベツ りんご	黒部米 さとう ごま油 ライス でんぶ でんぶ ごま こんにやく コッペパン 米粉 さとう 黒部米 さとう ごま油 こんにやく ふ でんぶ
29 木	豆わか ごはん 牛乳 大地のめぐみ 名水ポークのアップルソース焼き れんこんのごまあえ スープカレー	※いわしのからあげ 幼稚園…3尾 小学校…6尾 中学校…8尾 を目安に配ってね。		あつあげ みそ さば さつまあげ 名水ポーク 焼きどうふ たまご★	牛乳 にんじん こまつな ピーマン にんじん こまつな ひじき	はくさい もやし たけのこ ねぎ キャベツ だいこん きゅうり もやし たくあん しめじ エリンギ ほししいたけ はくさい ねぎ キャベツ りんご	黒部米 さとう ごま油 ライス でんぶ でんぶ ごま こんにやく コッペパン 米粉 さとう 黒部米 さとう ごま油 こんにやく ふ でんぶ
30 金	ごはん 牛乳 大豆わか はくさいとぶた肉のスープ とり肉と大豆のあげからめ ゆかりづけ とうふスープ ポークチャップ 青菜のごまあえ けんちんじる ふくらぎのゆずみそ焼き 三色なます キャベツのスープ ミートボール マカロニのナポリタン	※いわしのからあげ 幼稚園…3尾 小学校…6尾 中学校…8尾 を目安に配ってね。		あつあげ みそ さば さつまあげ 名水ポーク 焼きどうふ たまご★	牛乳 にんじん こまつな ピーマン にんじん こまつな ひじき	はくさい もやし たけのこ ねぎ キャベツ だいこん きゅうり もやし たくあん しめじ エリンギ ほししいたけ はくさい ねぎ キャベツ りんご	黒部米 さとう ごま油 ライス でんぶ でんぶ ごま こんにやく コッペパン 米粉 さとう 黒部米 さとう ごま油 こんにやく ふ でんぶ

※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) ※ 都合により献立を変更することがあります。
☆ (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。