平成30年 12月給食だより

黒部市学校給食センター

"しっかり手洗い"で冬を元気に過ごそう!

風邪やインフルエンザ、ノロウイルスが猛威を振るう季節になりました。原因となる菌やウイルスは目に見えませんが、ドアノブや手すりなどあちこちにくっついており、それが手に付くと口や鼻から体内に入って感染します。しっかり手を洗うことは、予防の第一歩です。

こんな時は忘れずに!

外から帰った時

食事の前

トイレの後

動物を触った後

しっかり手を洗うには…

1 手をぬらしたら、せっけんをつけて、手のひらをよくこする。

2 手の甲、指の間、指先・爪の間、親指、手首をしっかりこすり洗いする。

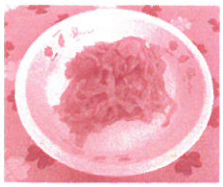
3 流水で十分に洗い流す。

4 清潔なハンカチやタオル、ペーパータオルで水分をよくふき取る。

作ってみよう! 給食メニュー

切干大根のソース炒め

切干大根を使った炒め物は、給食の定番メニューです。ソースで味付けしたものは食べやすく、特に人気で野菜をたっぷり食べることができます。



【材料(4人～5人分)】

- 切干大根 …… 1袋 (20～30g)
- 人参 …… 1/2本
- たまねぎ …… 1個
- キャベツ …… 1/6個
- にら …… 1/2束
- 豚肉スライス …… 60g
- サラダ油 …… 適量
- ウスターソース …小さじ1
- しょうゆ …… 小さじ1
- 塩、こしょう …… 少々

【作り方】

① 切干大根はぬるま湯で戻し、2cmの長さに切る。
② 人参はせん切り、たまねぎは皮をむき半分にしてうす切り、キャベツは荒目のせん切り、にらと豚肉は2cm程の長さに切る。
③ フライパンにサラダ油を入れて熱し、豚肉、人参を炒める。豚肉の色が変わったら、たまねぎ、切干大根、キャベツの順に加えて炒める。
④ ウスターソース、しょうゆ、塩、こしょうで味を付ける。最後ににらを加えて、サッと混ぜ合わせる。

いよいよ冬休み!

冬休みは、クリスマスやお正月など行事があり、食べ過ぎや栄養の偏りが心配です。野菜を意識して食事に取り入れ、腹八分目を心がけましょう。

また、寒いからと部屋で過ごすことが多くなり、運動不足になりやすい時期です。早寝・早起きと適度な運動で体調を整え、楽しい冬休みにしましょう。

今月の黒部産食材

- 黒部米
- 米粉
- 名水ポーク
- 調理用の牛乳
- ねぎ
- にんじん
- キャベツ
- はくさい
- なめこ
- 大豆
- さといも
- さつまいも
- 黒豆
- 丸いも

こんだて

日	曜		こんだて	お知らせ	食品名 (1群) 赤 おもに体をつくるもとになる	(2群)	(3群) 緑 おもに体の調子を整えるもとになる		(4群)	(5群) 黄 おもにエネルギーのもとになる	(6群)
3	月	ごはん 牛乳	さといもの みそしる さばの しょうがに はりはり づけ		あつあげ みそ さば	牛乳	**にんじん** こまつな	だいこん しょうが **キャベツ** きりぼしだいこん		**黒部米** **さといも** さとう 水あめ	ごま
4	火	ごはん 牛乳	ワンタンスープ ひきわり大豆の 肉みそいため ちゅうか あえ		ちくわ みそ ひきわり大豆 **名水ポーク**	牛乳 わかめ	**にんじん** チンゲン菜 さやいんげん	もやし たけのこ たまねぎ ほししいたけ **ねぎ** しょうが だいこん **はくさい** きゅうり		**黒部米** さとう ワンタン でんぷん	米油 ごま油
5	水	食パン 牛乳	冬野菜と大豆のスープ 魚のケチャップ焼き ナッツサラダ	りんごジャム	ベーコン **大豆** 赤魚	牛乳	**にんじん** こまつな	**はくさい** だいこん **ねぎ** にんにく しょうが **キャベツ** とうもろこし りんご		食パン さとう 水あめ でんぷん	カシューナッツ 米油
6	木	ごはん 牛乳	たきあわせ ★ あつ焼き たまご コーンいり おひたし		高野どうふ さつまあげ たまご★	牛乳	**にんじん** さやいんげん こまつな	だいこん たけのこ **キャベツ** ほししいたけ もやし とうもろこし		**黒部米** さとう **さといも** でんぷん こんにゃく	大豆油
7	金	ごはん 牛乳	☆ すりみ じる フライギョーザ 二色ポテトサラダ	※フライギョーザ 幼・小学校・・・2こ 中学校・・・3こ	とうふ すりみ☆ みそ ぶた肉	牛乳	**にんじん** こまつな にら	えのきだけ だいこん きゅうり キャベツ たまねぎ にんにく しょうが		**黒部米** **さつまいも** じゃがいも さとう パン粉 小麦粉 米粉	たまごなしマヨネーズ ごま油 米油
10	月	ごはん 牛乳	はるさめスープ 肉だんご れんこんのご まネーズあえ	みかん ※トングを使って くばりましょう	かまぼこ とり肉 大豆	牛乳	**にんじん** チンゲン菜	たまねぎ れんこん きゅうり **キャベツ** みかん		**黒部米** はるさめ さとう でんぷん	たまごなしマヨネーズ ラード ごま
11	火	ごはん 牛乳	マーボーだいこん あじの さんが焼き あまずあんかけ 黒豆いり さつまいもの ごまあえ		**名水ポーク** 赤みそ **黒豆** あじ	牛乳	**にんじん** さやいんげん	だいこん しょうが にんにく **ねぎ** ほししいたけ たけのこ えだ豆 たまねぎ ごぼう		**黒部米** でんぷん さとう こんにゃく **さつまいも**	米油 ごま ラード
12	水	米粉パン 牛乳	マカロニのクリームに チキンソースカツ そえ野菜		ウィンナー とり肉	牛乳 クリームにの牛乳	**にんじん** パセリ ブロッコリー	たまねぎ とうもろこし **キャベツ** きゅうり		コッペパン **米粉** マカロニ パン粉 じゃがいも 小麦粉 さとう ポタージュのもと	米油
♪ ＊ ♥ ♪ ＊ ♥ ♪ ＊ ☆ 第5回 地場産学校給食の日 ＊ ♪ ♥ ＊ ♪ ♥ ＊ ♪ ♥											
13	木	ごはん 牛乳	黒部野菜 たっぷりなべ さけの しお焼き なめこいり おひたし		**名水ポーク** 焼きどうふ さけ	牛乳	**にんじん** こまつな	しめじ だいこん **はくさい** **ねぎ キャベツ** もやし **なめこ**		**黒部米** こんにゃく	
14	金	ごはん 牛乳	じゃがいもの みそしる きりぼしだいこんの ビビンバいため 赤じそ づけ		とうふ みそ **名水ポーク** 赤みそ	牛乳 わかめ	**にんじん** さやいんげん 赤じそ	**ねぎ** しょうが にんにく きりぼしだいこん ぜんまい **キャベツ** きゅうり かぶ		**黒部米** じゃがいも さとう	米油
17	月	ごはん 牛乳	黒部の のっぺいじる かぼちゃコロッケ こまつなの いそあえ	わかめふりかけ	焼きどうふ とり肉	牛乳 こんぶ わかめ 青のり	**にんじん** かぼちゃ こまつな	ごぼう **なめこ ねぎ** **はくさい** もやし		**黒部米** **丸いも** こんにゃく でんぷん さとう パン粉 小麦粉	菜たね油 米油 ごま
♪ ＊ ♥ ♪ ＊ ♥ ♪ ＊ クリスマスメニュー ＊ ♪ ♥ ＊ ♪ ♥ ＊ ♪ ♥											
18	火	チキンライス 牛乳	コーンスープ もみの木ハンバーグの こうみソースかけ ☆クリスマスケーキ カラフルポテト		とり肉 とうふ ベーコン ぶた肉 大豆 たまご☆	牛乳	**にんじん** 赤ピーマン チンゲン菜	とうもろこし たまねぎ しょうが グリンピース にんにく しめじ きゅうり えだ豆		**黒部米** さとう でんぷん パン粉 じゃがいも 小麦粉	米油 大豆油 チョコレート 植物油 ラード
♪ ＊ ♥ ♪ ＊ ♥ ♪ ＊ 豆を食べようの日 ＊ ♪ ♥ ＊ ♪ ♥ ＊ ♪ ♥											
19	水	ココアパン 牛乳	ポークビーンズ 魚のマスタード焼き フレンチサラダ	※ポークビーンズの中に「黒部産大豆」が使われています。	**大豆** **名水ポーク** 赤魚	牛乳	**にんじん** さやいんげん トマト	たまねぎ **キャベツ** きゅうり パインアップル		コッペパン じゃがいも ココア さとう	米油 たまごなしマヨネーズ
20	木	ごはん 牛乳	カレーシチュー ★ チーズオムレツ こんにゃくサラダ		**名水ポーク** たまご★	牛乳 チーズ	**にんじん** こまつな	たまねぎ にんにく しょうが セロリー **キャベツ**		**黒部米** でんぷん じゃがいも さとう カレールウ 米粉 タピオカ こんにゃく	米油 植物油 ごま油
21	金	ごはん 牛乳	みそ おでん 手づくり魚フライ ちょこっと焼きそば		焼きどうふ みそ とり肉 大豆 ホキ **名水ポーク**	牛乳 こんぶ	**にんじん** にら	だいこん たまねぎ もやし **キャベツ** しょうが		**黒部米** でんぷん **さといも** パン粉 こんにゃく さとう 小麦粉 焼きそばめん	ラード 大豆油 米油

※ 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。