



平成31年

# 1月給食だより



黒部市学校給食センター

あけましておめでとうございます。いよいよ1年の締めくくりとなる3学期が始まりました。学校給食においても、衛生面に細心の注意を払い、安全でおいしい給食の提供に努めていきたいと思っております。本年もよろしくお願いたします。

## 全国学校給食週間

1月24日~30日

全国学校給食週間は昭和25年度から始まった取り組みで、学校給食への理解や関心を深めることを目的に実施されています。今年の給食週間のテーマは「『和食』ってどんな食文化？世界の食文化も味わおう！」です。ユネスコ無形文化遺産に登録されている世界の食文化を、給食を通して味わいましょう。

## 感謝の心でいadakou!

食べることは、生きることです。人は食べないと生きていけません。食べ物が私たちの体をつくり、動かし、調子を整えてくれます。また、その食べ物の生産者や料理をつくる人がいるおかげで、食べることができています。食べ物や食事に関わる人々に、感謝していただきますよう。

食物を大切にす

食事のあいさつをきちんとする



食事のマナーを守る

後片付けをきちんとする



## 『和食』ってどんな食文化？世界の食文化も味わおう！

- 24日(木)・・・和食と年中行事との結びつき
- 25日(金)・・・日本の郷土料理
- 28日(月)・・・和食の栄養バランス
- 29日(火)・・・韓国のキムジャン文化
- 30日(水)・・・フランスの美食術



## 作ってみよう！給食メニュー

### たくあん和え

【材料(4人~5人分)】

- 小松菜・・・100g(1/2束)
- 人参・・・1/4本
- キャベツ・・・100g
- たくあん・・・50g
- (葉大1~2枚)
- 白いりごま・・・小さじ2
- もやし・・・100g(1/2袋)
- 塩・・・少々



たくあんの歯ごたえがアクセントになる、さっぱりした給食定番の和え物です。

### 【作り方】

- 小松菜は2cmの長さにカットする。キャベツは1cm幅の短冊切り、人参とたくあんは長さ3cmのせん切りにする。もやしは水洗いする。
- 沸かしたお湯に、人参、もやし、キャベツ、小松菜の順に入れ茹でる。(キャベツ、小松菜は、サッと茹でる)
- ②をザルにあげ、水で冷やし水気をよくしぼる。
- ③にたくあん、白いりごま、塩を加え混ぜ合わせる。



## 今月の黒部産食材

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



日曜	🍌	🍌	お知らせ	食品名					
				(1群) 赤	(2群) 青	(3群) 緑	(4群) 黄	(5群) 黄	(6群) 黄
8	火	ごはん 牛乳	かわりぞうに 魚のみそでんがく焼き コーン入りおひたし ポタージュスープ ハンバーグのケチャップソースかけ ゆで野菜	※かわりぞうに「だんご」 →みんなに「だんご」が 当たるように配ってね。	とり肉 赤魚 牛乳 かまぼこ みそ 焼きどうふ ぶた肉 大豆	にんじん みつば こまつな とうもろこし	ほししいたけ ごぼう しょうが キャベツ もやし とうもろこし	黒部米 さとう 白玉もち こんにやく 食パン 米粉 じゃがいも じゃがいも さとう	ごま こんにやく さとう
9	水	食パン 牛乳	ちゃんこなべ むしシューマイ 赤じそあえ カレーシチュー	※むしシューマイ 幼・小学校・・・2こ 中学校・・・3こ	ぶた肉 大豆 牛乳 ※チヌスープの牛乳	にんじん かぼちゃ トマト ブロッコリー	たまねぎ とうもろこし キャベツ きゅうり	黒部米 さとう じゃがいも さとう さとう	さとう
10	木	ごはん 牛乳	ちゃんこなべ むしシューマイ 赤じそあえ カレーシチュー	※むしシューマイ 幼・小学校・・・2こ 中学校・・・3こ	とり肉 牛乳 焼きどうふ ぶた肉 大豆	にんじん こまつな 赤じそ	はくさい だいこん もやし えのきだけ キャベツ たまねぎ しょうが	黒部米 さとう こんにやく でんぶん 小麦粉	ラード こんにやく 小麦粉
11	金	ごはん 牛乳	ポリニア ハムステーキ だいこんとカシューナッツのサラダ		ポリニアハム 牛乳 チーズ だっし粉乳	にんじん こまつな	たまねぎ にんにく しょうが セロリー えだ豆 だいこん きゅうり	黒部米 さとう じゃがいも さとう カシューナッツ カレールウ	
15	火	ごはん 牛乳	どうふとえのきのすましじる 焼きとん きりほしだいこんのあまずあえ ミネストローネ		どうふ ぶた肉 牛乳 赤みそ わかめ	にんじん こまつな	えのきだけ はくさい ねぎ にんにく きりほしだいこん キャベツ	黒部米 さとう さとう	ごま
16	水	さつまいも ハン 牛乳	★チーズオムレツ そえ野菜 みそラーメン		ベーコン 牛乳 たまご★ チーズ	にんじん さやいんげん トマト	たまねぎ セロリー キャベツ きゅうり とうもろこし	コッパン さつまいも じゃがいも じゃがいも マカロニ さとう 水あめ	
17	木	ごはん 牛乳	焼きギョーザ ちゅうか あえ	※焼きギョーザ 幼・小学校・・・2こ 中学校・・・3こ	名水ポーク 牛乳 かまぼこ みそ ぶた肉	にんじん にら	キャベツ もやし とうもろこし ねぎ だいこん きゅうり	黒部米 さとう ごま油 ラーメン でんぶん こんにやく 小麦粉	ごま油 ラード
18	金	ごはん 牛乳	あつあげとだいこんのみそじる さけのしお焼き 五目豆	※みかん トングを使って 配りましょう。	あつあげ みそ 牛乳 さけ 大豆 こんぶ 名水ポーク	にんじん こまつな さやいんげん	だいこん しめじ ごぼう れんこん みかん	黒部米 さとう こんにやく	
21	月	ごはん 牛乳	冬野菜のみそじる 名水ポークのケチャップいため ごぼうサラダ		うすあげ みそ 牛乳 名水ポーク	にんじん ピーマン	はくさい だいこん しめじ たまねぎ にんにく しょうが ごぼう きゅうり キャベツ	黒部米 さとう はるさめ でんぶん	米油 たまごなしマヨネーズ
22	火	ごはん 牛乳	肉だんご入りおでん さばのみそ なめこ入りおひたし かぶのクリームに チキンソースカツ	※おでんの「肉だんご」 →みんなに「肉だんご」が 当たるように配ってね。	焼き豆腐 みそ 牛乳 ちくわ とり肉 こんぶ さば 大豆	にんじん こまつな	だいこん キャベツ もやし なめこ たまねぎ	黒部米 米粉 さとう こんにやく さとう	ラード 大豆油
23	水	米粉パン 牛乳	コールスローサラダ ちくぜんに ぶりのてり焼き こうはくなます		ベーコン 牛乳 とり肉 大豆	にんじん ブロッコリー	かぶ たまねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし	コッパン 米粉 じゃがいも 米粉 でんぶん さとう 水あめ	生クリーム 米粉 米粉
24	木	黒豆 おこわ 牛乳	石かりなべ ★あつ焼きたまご たくあん あえ		黒豆 牛乳 とり肉 ぶり	にんじん さやいんげん	ごぼう れんこん たけのこ ほししいたけ だいこん もやし	黒部米 もち米 さとう こんにやく	米油
25	金	ごはん 牛乳	なめこじる 魚のたつたあげ きりほしだいこんのふくめに		さけ みそ 牛乳 焼きどうふ たまご★	にんじん こまつな	キャベツ たまねぎ ねぎ きゅうり もやし たくあん	黒部米 さとう じゃがいも でんぶん こんにやく	ごま 大豆油
28	月	ごはん 牛乳	なめこじる 魚のたつたあげ きりほしだいこんのふくめに		どうふ みそ 牛乳 さば こんぶ 名水ポーク	にんじん こまつな	なめこ だいこん ねぎ しょうが きりほしだいこん	黒部米 さとう でんぶん さとう	米油
29	火	ごはん 牛乳	★トックスープ ブルコギ キムチあえ コンソメスープ	※スープの「トック」 →みんなに「トック」が 当たるように配ってね。	たまご★ 牛乳 名水ポーク	にんじん チンゲン菜 にら	ほししいたけ ねぎ しょうが にんにく たまねぎ だいこん もやし きゅうり	黒部米 さとう トック ごま	ごま油
30	水	コッパン 牛乳	とりのソテー レモンソースかけ ニース風サラダ ぶたじる		ベーコン 牛乳 とり肉 金時豆	にんじん さやいんげん	キャベツ たまねぎ にんにく とうもろこし きゅうり いちご レモン	コッパン さとう でんぶん 水あめ じゃがいも	オリーブオイル 米粉 米粉
31	木	ごはん 牛乳	ふたじる かまぼこの三み焼き 野菜とひじきのあえもの		名水ポーク 牛乳 どうふ みそ ひじき かまぼこ	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 じゃがいも こんにやく	ごま油

※ 見やすいところに貼って、毎日の食事の参考に!

全国給食週間

※ ★(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。