



平成31年 2月給食だより

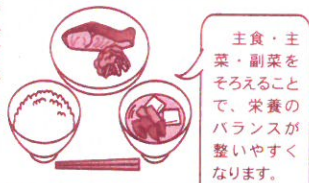


黒部市学校給食センター

朝ごはん、寒さ負けたくない体づくりを!

1年で最も寒い時期を迎えています。朝起きるのがつらいという人も多いと思いますが、寒さに負けたくない体をつくるためには、朝ごはんがとても大切です。なぜなら、脳は寝ている間も働いているため、朝目覚めたときはエネルギーが不足している状態で、体温も下がっているからです。朝ごはんを食べることで、脳にエネルギーが補給され、体温も上がり、1日を元気にスタートさせることができます。

朝ごはんには、**脳のエネルギー源となる主食をしっかりとりましょう。**



主食・主菜・副菜をそろえることで、栄養のバランスが整いやすくなります。

🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌

富富富 登場!

2月22日の給食に、日付の語呂合わせ「ふふふ」にちなんで、富山県の農業関係者が15年の年月をかけて研究・開発した新品種のお米「富富富」が登場します。この日、富山県の児童・生徒全員がこのうまみとあまみと香りが広がるおいしいごはんを味わいます。

<富富富の特徴>

- 夏の暑さに負けず、台風がきてもイネが倒れないため品質がよい。
- 病気に強いので、農業の使用量が少ないことから、より安心・安全である。

作ってみよう! 給食メニュー

キムチ汁

【材料(4人〜5人分)】

- ・豚肉 …………… 70g
- ・白菜 …………… 130g
- ・にんじん …… 1/3本
- ・もやし …………… 1袋
- ・ねぎ …………… 1/2本
- ・にら …………… 20g
- ・しめじ …………… 50g
- ・絹ごし豆腐 …… 1丁
- ・キムチ鍋の素 …… 大さじ1
- ・味噌 …………… 大さじ1と1/2



【作り方】

- ① 白菜はざく切り、にんじんは短冊切り、ねぎは薄く斜め切り、にらは2cmの長さに切る。
- ② 豚肉、絹ごし豆腐は食べやすい大きさに切り、もやし・しめじは洗っておく。
- ③ 水1000mlにキムチ鍋の素を入れ、煮立ったら、にんじん、白菜、もやし、ねぎ、しめじ、豆腐、豚肉、にらの順に入れていく。
- ④ 食材に火が通ったら、味噌で味をととのえる。

寒い冬に体がぽかぽか温まるキムチ汁です。受験生の応援食としてもってこいですね。給食レシピなので、辛みはひかえます。キムチ鍋の素で好みの味にしてください!



具が少なくなったら、うどんやごはん、卵などを入れて鍋のフタを閉め、蒸らして食べるのもおすすめです。

今月の黒部産食材

- ・黒部米
- ・米粉
- ・名水ポーク
- ・ねぎ
- ・キャベツ
- ・はくさい
- ・なめこ
- ・丸いも
- ・さつまいも
- ・調理用の牛乳



日曜	お知らせ	食 品 名						
☺	☺	(1群) 春	(2群)	(3群) 緑	(4群)	(5群) 黄	(6群)	
		おもに体を つくるものになる		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		
1 金	ごはん 牛乳	もやしとうふのみそしる いわしのうめい ポテトサラダ	きなこ豆	とうふ みそ いわし 大豆	にんじん チンゲン菜	もやし うめい きゅうり たまねぎ とうもろこし	黒部米 さとう じゃがいも でんぶん	たまごなしマヨネーズ
4 月	ごはん 牛乳	さつまいものみそしる ぶた肉のしょうがいため きりぼしだいこんのごまずあえ 五目うどん		うすあげ みそ 名水ポーク	にんじん ピーマン こまつな	はくさい ねぎ たまねぎ しょうが にんにく キャベツ きりぼしだいこん	黒部米 さとう はるさめ さつまいも	米油 ごま
5 火	ごはん 牛乳	とうふハンバーグのケチャップソースかけ 青なのいそあえ クリームシチュー		うすあげ とうふ 名水ポーク とり肉 ぶた肉	にんじん こまつな	しめじ ねぎ はくさい もやし たまねぎ にんにく	黒部米 うどん さとう でんぶん パン粉	
6 水	米粉パン 牛乳	魚のレモン焼き カリカリビーンズサラダ		とりに 赤魚	にんじん シチューの牛乳 チンゲン菜	たまねぎ しめじ レモン にんにく しょうが キャベツ きゅうり とうもろこし	黒部米 さとう じゃがいも さとう ポタージュのもと でんぶん	米油
* * * * * 北方領土の日 * * * * *								
7 木	ごはん 牛乳	黒部ののっぺいじる 根室のいわしミンチフライ ごまよこし カレーシチュー		焼きどうふ みそ とり肉 いわし たまご 大豆	にんじん こまつな	ごぼう なめこ ねぎ たまねぎ キャベツ もやし	黒部米 丸いも こんにやく でんぶん 米油 ごま	マヨネーズ
8 金	ごはん 牛乳	焼きフランクフルト アーモンドサラダ		名水ポーク フランクフルト	にんじん チーズ こまつな だっし粉乳	たまねぎ にんにく しょうが セロリ キャベツ だいこん とうもろこし	黒部米 さとう じゃがいも 米油 アーモンド	
12 火	ごはん 牛乳	キムチじる フライきょうざ だいこんサラダ	※フライギョーザ 幼・小学校…2こ 中学校…3こ	名水ポーク とうふ みそ とり肉 いわし 大豆	にんじん にら	はくさい もやし ねぎ しめじ たまねぎ にんにく きゅうり しょうが だいこん とうもろこし	黒部米 米粉 小麦粉 パン粉 米油	ごま油 米油
13 水	米粉パン 牛乳	キャベツのスープ さけのマスタード焼き ジャーマンポテト	ガトーショコラ	ベーコン さけ 豆乳 ウィンナー	にんじん チンゲン菜 パセリ	キャベツ だいこん しめじ たまねぎ とうもろこし	コッペパン 米粉 さとう じゃがいも 米油 ココア	たまごなしマヨネーズ
14 木	ごはん 牛乳	おでん 平つくね 青菜のごまじょうゆあえ	いよかん (幼・中学校のみ) ※トングを使って くぼりましょう	焼きどうふ さつまあげ とり肉	にんじん こまつな	だいこん キャベツ もやし いよかん	黒部米 さとう さいも でんぶん こんにやく	ラード ごま
15 金	ごはん 牛乳	白玉だんごいり みそしる ベーコンまき たまご きりぼしだいこん いり おひたし	いよかん (小学校のみ) ※トングを使って くぼりましょう	うすあげ みそ たまご ベーコン	にんじん こまつな	だいこん ごぼう ねぎ もやし キャベツ	黒部米 白玉もち さとう でんぶん	大豆油
18 月	ごはん 牛乳	すき焼き風に さばのゆうあん焼き なめこいり おひたし		牛肉 焼きどうふ さば	にんじん こまつな	しめじ ねぎ はくさい ごぼう ゆず キャベツ もやし なめこ	黒部米 さとう 米油 しらたき ふ	
* * * * * 第10回 豆を食べようの日 * * * * *								
19 火	ごはん 牛乳	キャベツとちくわのみそしる 豆いりドライカレー カラフルポテト	※豆いりドライカレーの中に 「大豆」が使われています。	ちくわ みそ 名水ポーク 大豆	にんじん ピーマン	キャベツ もやし たまねぎ しょうが にんにく きゅうり えだ豆 とうもろこし	黒部米 じゃがいも カレー ルー さつまいも	米油
20 水	豆パン 牛乳	野菜のポタージュ 魚のケチャップ焼き そえ野菜		ベーコン さけ ポタージュの牛乳 ウインナー	にんじん かぼちゃ パセリ プロコッリー	たまねぎ とうもろこし にんにく しょうが キャベツ だいこん	コッペパン さとう あまなつとう じゃがいも ポタージュのもと	
21 木	ごはん 牛乳	はるさめスープ ぶた肉のしょうが焼き ちよびりからあえ		ベーコン ぶた肉	にんじん わかめ チンゲン菜	たまねぎ しめじ しょうが キャベツ きゅうり もやし とうもろこし	黒部米 はるさめ さとう	ごま油
* * * * * 富山県地場産学校給食の日 * * * * *								
22 金	ごはん (富富富) 牛乳	すりみじる 黒部のさといもコロッケ おすわい	りんごヨーグルト	とうふ みそ すりみ(いわし)たら ぶた肉	にんじん ひじき ヨーグルト	えのきだけ たまねぎ とうもろこし しいたけ だいこん きゅうり りんご	富山県米(富富富) 米油 さとう えんぶ でんぶん マッシュポテト パン粉	
25 月	ごはん 牛乳	かすじる たまごのちくさ焼き さつまいもとれんこんのごまあえ ジャージャンとうふ	ひじきふりかけ	名水ポーク たまご さけ うすあげ かつおぶし	にんじん こまつな 赤じそ	しょうが だいこん はくさい れんこん	黒部米 酒かす こんにやく さとう	ごま
26 火	ごはん 牛乳	きびなごのかりかりあげ ごぼうサラダ 野菜のトマトに	※きびなごのかりかりあげ 幼稚園…2尾 小学校…3尾 中学校…4尾 を目安に配ってね。	あつあげ 赤みそ 名水ポーク きびなご とり肉	にんじん チンゲン菜	しょうが にんにく たけのこ ねぎ ほししいたけ ごぼう きゅうり キャベツ とうもろこし たまねぎ だいこん にんにく しょうが キャベツ きゅうり パインアップル りんご	黒部米 さとう 水あめ 米油 なたね油 でんぶん 玄米 たまごなしマヨネーズ	
27 水	食パン 牛乳	とり肉のころみ焼き フレンチサラダ	りんごジャム	大豆	にんじん さいやいんげん	しょうが だいこん にんにく しょうが キャベツ きゅうり	黒部米 じゃがいも さとう 水あめ 米油	ラード 大豆油 米油
28 木	ごはん 牛乳	ワンドラソース ぶた肉のカシューナッツいため ゆで野菜		ベーコン 名水ポーク	にんじん ピーマン プロコッリー	もやし たけのこ ほししいたけ ねぎ たまねぎ にんにく しょうが キャベツ かぶ	黒部米 ワンドラ カシューナッツ はるさめ	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。