



平成31年

3月給食だより



黒部市学校給食センター

日ごとに寒さが和らぎ、春がすぐそこまで来ているを感じます。いよいよ今年度最後の月となりました。今のクラス、グループで給食を食べる日も残りわずかですが、友達や先生と一緒に思い出に残る楽しい給食時間を過ごしてください。

ご卒業おめでとうございます

毎日をいぎいきと過ごすためには、健康な体をつくるのが基本です。給食の時間や授業で学んだことを生かし、「食べたもので体がつくられていく」ことを意識して、よりよい食生活を送ってほしいと思います。

作ってみよう！給食メニュー

ビッグシューマイ【作り方】



- ① たまねぎは、みじん切りにする。しょうがは、すりおろす。
- ② はんぺんをボールに入れ、手で細かくつぶす。
- ③ ②にひき肉、たまねぎ、しょうが、しょうゆ、塩、こしょうを入れ、よくこねる。
- ④ ③を8等分にして丸め、シューマイの皮で包む。
- ⑤ フライパンに水を2cm程入れ、そこにフライパンよりひと回り小さい耐熱皿をのせる。
- ⑥ 耐熱皿にクッキングシートを敷き、④を並べる。
- ⑦ 蓋をして中火で約8分間蒸す。途中、水が無くなりそうであれば、注ぎ足す。
- ⑧ 好みて酢じょうゆ、からし、ラー油などを付けて食べる。

【材料(4人分)】

- ・はんぺん……………80g
- ・ひき肉……………120g (ふた肉もしくはとり肉)
- ・たまねぎ……………1/2個
- ・しょうが……………1片
- ・しょうゆ……………小さじ1
- ・塩、こしょう……………少々
- ・シューマイの皮……………8枚
- ・クッキングシート……………適量

蒸し器いらず、フライパンで作る蒸しシューマイです。大き目に作ることで、食べ応えがでます。簡単にできるので、休日に子供と一緒に作るのも楽しいです。



あなたの食生活は!? 食生活チェックシート

自分の食生活を振り返り、「はい」か「いいえ」に○を付けましょう。

<p>朝ごはんを毎日食べていますか?</p> <p>はい ○ いいえ</p>	<p>食事の前に手をきれいに洗っていますか?</p> <p>はい ○ いいえ</p>	<p>「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしていますか?</p> <p>はい ○ いいえ</p>
<p>よくかんで食べていますか?</p> <p>はい ○ いいえ</p>	<p>食事のマナーを守っていますか?</p> <p>はい ○ いいえ</p>	<p>正しいおはしの持ち方、食器の置き方を知っていますか?</p> <p>はい ○ いいえ</p>
<p>おやつは時間と量を決めて食べていますか?</p> <p>はい ○ いいえ</p>	<p>好き嫌いをなく何でも食べていますか?</p> <p>はい ○ いいえ</p>	<p>家族や友達と一緒に楽しく食べていますか?</p> <p>はい ○ いいえ</p>

<p>「はい」が7~9個</p> <p>すばらしい!</p> <p>新しい学年でも、その調子で過ごせるといいですね。</p>	<p>「はい」が4~6個</p> <p>あと一歩!</p> <p>できなかったことを意識して、取り組んでみましょう。</p>	<p>「はい」が1~3個</p> <p>がんばって!</p> <p>まずはできそうなことから、がんばってみましょう。</p>	<p>「はい」が0個</p> <p>残念…</p> <p>自分にできることは何かを考えて、挑戦してみましょう。</p>
--	--	--	---

今月の黒部産食材

- ・黒部米
- ・名水ポーク
- ・はくさい
- ・調理用の牛乳
- ・米粉
- ・大豆
- ・ねぎ

日曜	ごはん	牛乳	お知らせ	(1群) 赤	(2群) 赤	食品名	(3群) 緑	(4群) 緑	(5群) 黄	(6群) 黄
日曜	ごはん	牛乳	お知らせ	おもに体をつくるものになる	おもに体をつくるものになる	食品名	おもに体の調子を整えるものになる	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	おもにエネルギーのもとになる
1 金	ちらし ずし 牛乳	すまじる ぶりのり 焼き なばなの こんぶあえ	ひなあれ	かまぼこ とうふ ぶり わかめ うすあげ こんぶ なばな	牛乳 青のり みつば かまぼこ なばな	にんじん みつば なばな	キャベツ とうもろこし だいこん ごぼう ふき しめじ しいたけ	黒部米 さとう もち米 水あめ	ごま	
4 月	ごはん 牛乳	とうふと はくさいの みそしる 焼き ウィンナー ピーマン ソテー	※焼きウィンナー 幼・小学校…2本 中学校…3本	とうふ みそ ウィンナー 名水ポーク	牛乳	にんじん にら	はくさい えのきだけ ねぎ キャベツ しょうが	黒部米 ピーマン	米油	
5 火	ごはん 牛乳	カレー チュウ 平つくね きりぼし だいこんの あまずあえ とうふ スープ		とうふ ぶた肉	牛乳 チーズ だっし粉乳	にんじん にら	たまねぎ にんにく しょうが セロリ えだ豆 キャベツ きりぼし だいこん きゅうり ほししいたけ はくさい たけのこ ねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし	黒部米 さとう 米油 ごま ラード	ごま 米油	
6 水	食パン 牛乳	ポーク カツで 勝つ! コール スロー サラダ とり肉 と野菜の ピリから いかに のり 焼き 青菜の ごま しょうゆ あえ マーボー どうふ 焼き ギョーザ	合格	とうふ ぶた肉	牛乳	にんじん	ほししいたけ たけのこ もやし キャベツ	黒部米 さとう 米油 ごま	米油 ごま	
7 木	ごはん 牛乳	とうふ と野菜の ピリから いかに のり 焼き 青菜の ごま しょうゆ あえ マーボー どうふ 焼き ギョーザ	※焼きギョーザ 幼・小学校…2本 中学校…3本	とうふ ぶた肉	牛乳	にんじん さやいんげん こまつな	しょうが にんにく ねぎ ほししいたけ たけのこ もやし キャベツ	黒部米 さとう ごま油 ごま ラード 米油 大豆油	ごま 米油	
8 金	ごはん 牛乳	もやし とにら のナムル さばの みそに たくあん あえ すきや き風に あつ 焼き たまご 野菜の あま ずあえ マカロ ニのク リーム に 魚の こう そう 焼き フレン チサ ラダ	※焼きギョーザ 幼・小学校…2本 中学校…3本	とうふ ぶた肉	牛乳	にんじん	しょうが にんにく ねぎ ほししいたけ たけのこ もやし きゅうり キャベツ	黒部米 さとう ごま油 ごま ラード 米油 大豆油	ごま 米油	
11 月	ごはん 牛乳	さばの みそに たくあん あえ すきや き風に あつ 焼き たまご 野菜の あま ずあえ マカロ ニのク リーム に 魚の こう そう 焼き フレン チサ ラダ		とうふ みそ さば 牛肉 焼き どうふ たまご	牛乳	にんじん	ごぼう たいこん はくさい ねぎ キャベツ きゅうり もやし たくあん しょうが えのき だけ はくさい ねぎ だいこん きゅうり ごぼう	黒部米 さとう ごま油 ごま ラード 米油 大豆油	ごま 米油	
12 火	ごはん 牛乳	さばの みそに たくあん あえ すきや き風に あつ 焼き たまご 野菜の あま ずあえ マカロ ニのク リーム に 魚の こう そう 焼き フレン チサ ラダ		とうふ みそ さば 牛肉 焼き どうふ たまご	牛乳	にんじん	ごぼう たいこん はくさい ねぎ キャベツ きゅうり もやし たくあん しょうが えのき だけ はくさい ねぎ だいこん きゅうり ごぼう	黒部米 さとう ごま油 ごま ラード 米油 大豆油	ごま 米油	
13 水	チョコ チップ パン 牛乳	さばの みそに たくあん あえ すきや き風に あつ 焼き たまご 野菜の あま ずあえ マカロ ニのク リーム に 魚の こう そう 焼き フレン チサ ラダ		とうふ みそ さば 牛肉 焼き どうふ たまご	牛乳	にんじん	ごぼう たいこん はくさい ねぎ キャベツ きゅうり もやし たくあん しょうが えのき だけ はくさい ねぎ だいこん きゅうり ごぼう	黒部米 さとう ごま油 ごま ラード 米油 大豆油	ごま 米油	
14 木	赤はん 牛乳	のっぺい じる どりの からあげ ちくさ あえ コンソ メス ープ ハンバ ーグの ケチャ ップ ソース かけ ポテト サラダ	☆おいわい ゲーキ	とり肉 焼き どうふ たまご	牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ しめじ キャベツ きゅうり とうもろこし	黒部米 さとう 小豆 米油 ごま もち米 こんにゃく 小麦粉 水あめ	ごま 米油	
15 金	ごはん 牛乳	のっぺい じる どりの からあげ ちくさ あえ コンソ メス ープ ハンバ ーグの ケチャ ップ ソース かけ ポテト サラダ		とり肉 焼き どうふ たまご	牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ しめじ キャベツ きゅうり とうもろこし	黒部米 さとう 小豆 米油 ごま もち米 こんにゃく 小麦粉 水あめ	ごま 米油	
18 月	ごはん 牛乳	キム チじ る 手づ りビ ッグ シュー マイ だい こん のち ゅう かあ え		名水ポーク とうふ みそ すりみ とり肉	牛乳 わかめ	にんじん にら	はくさい もやし ねぎ しめじ たまねぎ しょうが だいこん きゅうり とうもろこし	黒部米 さとう 米油 ごま油		
19 火	ごはん 牛乳	なめこ じる ぶた 肉と 大豆 のあ げが らめ ゆかり つけ 野菜 スー プ 焼き フラン クフル ト 付け 合せ 野菜	※あげがらめの中に 「黒部産大豆」が入っています。	とうふ みそ 名水ポーク 大豆 とり肉 フラン クフル ト	牛乳	にんじん チンゲン 菜 赤しそ	キャベツ たまねぎ とうもろこし ほししいたけ きゅうり	黒部米 さとう 米油 ごま油		
20 水	米粉 パン 牛乳	なめこ じる ぶた 肉と 大豆 のあ げが らめ ゆかり つけ 野菜 スー プ 焼き フラン クフル ト 付け 合せ 野菜		とうふ みそ 名水ポーク 大豆 とり肉 フラン クフル ト	牛乳	にんじん パセリ ブロッ コリー	キャベツ たまねぎ とうもろこし ほししいたけ きゅうり	黒部米 さとう 米油 ごま油		

※ ☆ (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。

※ 見やすいところに貼って、毎日の食事の参考に!