



新米

の季節です ～お米のよさを知ろう～



実はご飯は、太りにくい食べ物

お米の栄養成分の約7割は炭水化物（でんぷん）で、適量のたんぱく質も含み、脂質の割合が少ないのも特徴です。ビタミン類は胚芽の部分に多く含まれています。ご飯1杯のエネルギー量は、ショートケーキの約1/2、ラーメンの約1/3です。お米に水をたっぷり吸わせて炊き上げるご飯は量の割にヘルシーな食べ物なのです。

今月の黒部産食材

- ・黒部米
- ・米粉
- ・里いも
- ・名水ポーク
- ・料理に使う牛乳
- ・かぼちゃ
- ・白菜
- ・大根
- ・キャベツ
- ・ねぎ
- ・れんこん
- ・まごもたけ
- ・りんご

つくってみよう！給食メニュー



一手間かけて、いつもと違う魚料理を作ってみませんか。

魚の黄金焼き

10/7(月)の給食より

【材料(4人分)】

好みの魚切り身 …… 50g×4切
※ 切り身に塩が付いている場合は下味の塩は加減をする。
塩・こしょう …… 少々
酒 …… 適量
A クリームコーン …… 30g
マヨネーズ …… 30g

【作り方】

- ① 魚の切り身に塩・こしょうを振り、酒をまぶして下味を付けておく。
- ② ①の水分をキッチンペーパーで取る。
- ③ ②に混ぜ合わせたAをのせて焼く。
Aのタレに焼き目が付き、魚に火が通ったら、できあがり！



魚の切り身に下味を付ける際、カレーパウダー（純カレー粉）を少量まぶすと魚の臭みが消され、さらに食べやすくなります。

日曜	こんだて	お知らせ	(1群) 赤	(2群) 緑	食品名	(3群) 緑	(4群) 緑	(5群) 黄	(6群) 黄
1 火	ごはん 牛乳	のっぺいじる チキンソースカツ 三色ゆで野菜 ミネストローネ	とうふ とり肉	牛乳	にんじん さやいんげん	ごぼう キャベツ ねぎ とうもろこし ほししいたけ	黒部米 パン粉 米油 小麦粉 こんにやく でんぷん 里いも さとう	食パン 大麦 米油 じゃがいも あられ でんぷん さとう	黒部米 ごま油 でんぷん こんにやく さとう
2 水	食パン 牛乳	しろみ魚の あられ焼き 菜果(いも)サラダ とうふのスープ	ベーコン 赤魚 (アラスカメヌケ)	牛乳	にんじん	たまねぎ セロリー キャベツ きゅうり パインアップル ほしほうどう	黒部米 ごま油 でんぷん こんにやく さとう	食パン 大麦 米油 じゃがいも あられ でんぷん さとう	黒部米 ごま油 でんぷん こんにやく さとう
3 木	ごはん 牛乳	★ たまごの ちくさ焼き 変わりきんぴら だいこんと なめこの みそしる	とうふ たまご★ 名水ポーク とうふ みそ 名水ポーク かまぼこ	牛乳	にんじん チンゲン菜 さやいんげん にんじん こまつな	ごぼう れんこん まごもたけ ほししいたけ だいこん ねぎ ごぼう たまねぎ えだ豆 もやし キャベツ なめこ	黒部米 ごま油 でんぷん こんにやく さとう	食パン 大麦 米油 じゃがいも あられ でんぷん さとう	黒部米 ごま油 でんぷん こんにやく さとう
4 金	ごはん 牛乳	ぶたじる 魚の こがね焼き 青菜の こんぶあえ あつあげの ちゅうかに むしシュマイ だいこんと もやしの ナムル	名水ポーク とうふ みそ あじ あつあげ 名水ポーク ぶた肉 大豆	牛乳 こんぶ 牛乳	にんじん こまつな チンゲン菜 にんじん	ごぼう だいこん ねぎ はくさい しょうが とうもろこし キャベツ もやし まごもたけ 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 ほししいたけ りんご(幼・中学のみ)	黒部米 ごま油 でんぷん こんにやく さとう	食パン 大麦 米油 じゃがいも あられ でんぷん さとう	黒部米 ごま油 でんぷん こんにやく さとう
7 月	ごはん 牛乳	※ りんごはトングを使って配りましょう！	黒部産りんご 幼稚園 中学校	※ りんごはトングを使って配りましょう！	りんご ※ トングを使って配りましょう！	りんご ※ トングを使って配りましょう！	りんご ※ トングを使って配りましょう！	りんご ※ トングを使って配りましょう！	りんご ※ トングを使って配りましょう！
8 火	ごはん 牛乳	カレーふうみのコンソメスープ スコッチエッグのケチャップソースかけ フレンチサラダ おでん きびなごのかりかりあげ すのこの はるさめスープ ポロニアハムステーキ 名水ポークとマコモの ちゅうかいだめ	名水ポーク とうふ みそ あじ あつあげ 名水ポーク ぶた肉 大豆	牛乳 こんぶ 牛乳	にんじん こまつな チンゲン菜 にんじん	ごぼう だいこん ねぎ はくさい しょうが とうもろこし キャベツ もやし まごもたけ 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 ほししいたけ りんご(対象校のみ)	黒部米 ごま油 でんぷん こんにやく さとう	食パン 大麦 米油 じゃがいも あられ でんぷん さとう	黒部米 ごま油 でんぷん こんにやく さとう
9 水	ブルーベリー パン 牛乳	★ カレーふうみのコンソメスープ スコッチエッグのケチャップソースかけ フレンチサラダ おでん きびなごのかりかりあげ すのこの はるさめスープ ポロニアハムステーキ 名水ポークとマコモの ちゅうかいだめ	名水ポーク とうふ みそ あじ あつあげ 名水ポーク ぶた肉 大豆	牛乳 こんぶ 牛乳	にんじん こまつな チンゲン菜 にんじん	ごぼう だいこん ねぎ はくさい しょうが とうもろこし キャベツ もやし まごもたけ 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 ほししいたけ りんご(対象校のみ)	黒部米 ごま油 でんぷん こんにやく さとう	食パン 大麦 米油 じゃがいも あられ でんぷん さとう	黒部米 ごま油 でんぷん こんにやく さとう
10 木	ごはん 牛乳	カレーふうみのコンソメスープ スコッチエッグのケチャップソースかけ フレンチサラダ おでん きびなごのかりかりあげ すのこの はるさめスープ ポロニアハムステーキ 名水ポークとマコモの ちゅうかいだめ	名水ポーク とうふ みそ あじ あつあげ 名水ポーク ぶた肉 大豆	牛乳 こんぶ 牛乳	にんじん こまつな チンゲン菜 にんじん	ごぼう だいこん ねぎ はくさい しょうが とうもろこし キャベツ もやし まごもたけ 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 ほししいたけ りんご(対象校のみ)	黒部米 ごま油 でんぷん こんにやく さとう	食パン 大麦 米油 じゃがいも あられ でんぷん さとう	黒部米 ごま油 でんぷん こんにやく さとう
11 金	ごはん 牛乳	カレーふうみのコンソメスープ スコッチエッグのケチャップソースかけ フレンチサラダ おでん きびなごのかりかりあげ すのこの はるさめスープ ポロニアハムステーキ 名水ポークとマコモの ちゅうかいだめ	名水ポーク とうふ みそ あじ あつあげ 名水ポーク ぶた肉 大豆	牛乳 こんぶ 牛乳	にんじん こまつな チンゲン菜 にんじん	ごぼう だいこん ねぎ はくさい しょうが とうもろこし キャベツ もやし まごもたけ 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 ほししいたけ りんご(対象校のみ)	黒部米 ごま油 でんぷん こんにやく さとう	食パン 大麦 米油 じゃがいも あられ でんぷん さとう	黒部米 ごま油 でんぷん こんにやく さとう
15 火	ごはん 牛乳	すましじる さばの みそに 三色おひたし	名水ポーク とうふ みそ あじ あつあげ 名水ポーク ぶた肉 大豆	牛乳 こんぶ 牛乳	にんじん こまつな チンゲン菜 にんじん	ごぼう だいこん ねぎ はくさい しょうが とうもろこし キャベツ もやし まごもたけ 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 ほししいたけ りんご(対象校のみ)	黒部米 ごま油 でんぷん こんにやく さとう	食パン 大麦 米油 じゃがいも あられ でんぷん さとう	黒部米 ごま油 でんぷん こんにやく さとう
16 水	米粉パン 牛乳	野菜のミルンシュ ぶた肉のアップルソース焼き れんこんのサクサクサラダ あつあげとはくさいの みそしる 焼き えびカツ きりばしだいこんの あまずあえ	名水ポーク とうふ みそ あじ あつあげ 名水ポーク ぶた肉 大豆	牛乳 こんぶ 牛乳	にんじん こまつな チンゲン菜 にんじん	ごぼう だいこん ねぎ はくさい しょうが とうもろこし キャベツ もやし まごもたけ 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 ほししいたけ りんご(対象校のみ)	黒部米 ごま油 でんぷん こんにやく さとう	食パン 大麦 米油 じゃがいも あられ でんぷん さとう	黒部米 ごま油 でんぷん こんにやく さとう
17 木	ごはん 牛乳	大豆のいそに 焼きウインナー ゆかりあえ	名水ポーク とうふ みそ あじ あつあげ 名水ポーク ぶた肉 大豆	牛乳 こんぶ 牛乳	にんじん こまつな チンゲン菜 にんじん	ごぼう だいこん ねぎ はくさい しょうが とうもろこし キャベツ もやし まごもたけ 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 ほししいたけ りんご(対象校のみ)	黒部米 ごま油 でんぷん こんにやく さとう	食パン 大麦 米油 じゃがいも あられ でんぷん さとう	黒部米 ごま油 でんぷん こんにやく さとう
18 金	ごはん 牛乳	だいこんと わかめの みそしる いりどり きざみづけ わかめスープ ★ ペーコンまき たまご ビーフンソテー とうふの うすくずじる 魚の ふうみあげ 青菜の ごまじょうゆあえ カレーシチュー キャベツ入り ひらつくね 野菜の あまずあえ	名水ポーク とうふ みそ あじ あつあげ 名水ポーク ぶた肉 大豆	牛乳 こんぶ 牛乳	にんじん こまつな チンゲン菜 にんじん	ごぼう だいこん ねぎ はくさい しょうが とうもろこし キャベツ もやし まごもたけ 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 ほししいたけ りんご(対象校のみ)	黒部米 ごま油 でんぷん こんにやく さとう	食パン 大麦 米油 じゃがいも あられ でんぷん さとう	黒部米 ごま油 でんぷん こんにやく さとう
21 月	ごはん 牛乳	けんちんじる さんまの 土佐(とさ)に ゆずかつけ マーボーとうふ ショウロンポー もやしとにらの ナムル 秋野菜のコンソメスープ とり肉の こうみ焼き カラフルゆで野菜	名水ポーク とうふ みそ あじ あつあげ 名水ポーク ぶた肉 大豆	牛乳 こんぶ 牛乳	にんじん こまつな チンゲン菜 にんじん	ごぼう だいこん ねぎ はくさい しょうが とうもろこし キャベツ もやし まごもたけ 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 ほししいたけ りんご(対象校のみ)	黒部米 ごま油 でんぷん こんにやく さとう	食パン 大麦 米油 じゃがいも あられ でんぷん さとう	黒部米 ごま油 でんぷん こんにやく さとう
23 水	食パン 牛乳	★ ペーコンまき たまご ビーフンソテー とうふの うすくずじる 魚の ふうみあげ 青菜の ごまじょうゆあえ カレーシチュー キャベツ入り ひらつくね 野菜の あまずあえ	名水ポーク とうふ みそ あじ あつあげ 名水ポーク ぶた肉 大豆	牛乳 こんぶ 牛乳	にんじん こまつな チンゲン菜 にんじん	ごぼう だいこん ねぎ はくさい しょうが とうもろこし キャベツ もやし まごもたけ 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 ほししいたけ りんご(対象校のみ)	黒部米 ごま油 でんぷん こんにやく さとう	食パン 大麦 米油 じゃがいも あられ でんぷん さとう	黒部米 ごま油 でんぷん こんにやく さとう
24 木	ごはん 牛乳	けんちんじる さんまの 土佐(とさ)に ゆずかつけ マーボーとうふ ショウロンポー もやしとにらの ナムル 秋野菜のコンソメスープ とり肉の こうみ焼き カラフルゆで野菜	名水ポーク とうふ みそ あじ あつあげ 名水ポーク ぶた肉 大豆	牛乳 こんぶ 牛乳	にんじん こまつな チンゲン菜 にんじん	ごぼう だいこん ねぎ はくさい しょうが とうもろこし キャベツ もやし まごもたけ 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 ほししいたけ りんご(対象校のみ)	黒部米 ごま油 でんぷん こんにやく さとう	食パン 大麦 米油 じゃがいも あられ でんぷん さとう	黒部米 ごま油 でんぷん こんにやく さとう
25 金	ごはん 牛乳	けんちんじる さんまの 土佐(とさ)に ゆずかつけ マーボーとうふ ショウロンポー もやしとにらの ナムル 秋野菜のコンソメスープ とり肉の こうみ焼き カラフルゆで野菜	名水ポーク とうふ みそ あじ あつあげ 名水ポーク ぶた肉 大豆	牛乳 こんぶ 牛乳	にんじん こまつな チンゲン菜 にんじん	ごぼう だいこん ねぎ はくさい しょうが とうもろこし キャベツ もやし まごもたけ 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 ほししいたけ りんご(対象校のみ)	黒部米 ごま油 でんぷん こんにやく さとう	食パン 大麦 米油 じゃがいも あられ でんぷん さとう	黒部米 ごま油 でんぷん こんにやく さとう
28 月	ごはん 牛乳	けんちんじる さんまの 土佐(とさ)に ゆずかつけ マーボーとうふ ショウロンポー もやしとにらの ナムル 秋野菜のコンソメスープ とり肉の こうみ焼き カラフルゆで野菜	名水ポーク とうふ みそ あじ あつあげ 名水ポーク ぶた肉 大豆	牛乳 こんぶ 牛乳	にんじん こまつな チンゲン菜 にんじん	ごぼう だいこん ねぎ はくさい しょうが とうもろこし キャベツ もやし まごもたけ 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 ほししいたけ りんご(対象校のみ)	黒部米 ごま油 でんぷん こんにやく さとう	食パン 大麦 米油 じゃがいも あられ でんぷん さとう	黒部米 ごま油 でんぷん こんにやく さとう
29 火	ごはん 牛乳	けんちんじる さんまの 土佐(とさ)に ゆずかつけ マーボーとうふ ショウロンポー もやしとにらの ナムル 秋野菜のコンソメスープ とり肉の こうみ焼き カラフルゆで野菜	名水ポーク とうふ みそ あじ あつあげ 名水ポーク ぶた肉 大豆	牛乳 こんぶ 牛乳	にんじん こまつな チンゲン菜 にんじん	ごぼう だいこん ねぎ はくさい しょうが とうもろこし キャベツ もやし まごもたけ 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 ほししいたけ りんご(対象校のみ)	黒部米 ごま油 でんぷん こんにやく さとう	食パン 大麦 米油 じゃがいも あられ でんぷん さとう	黒部米 ごま油 でんぷん こんにやく さとう
30 水	米粉パン 牛乳	けんちんじる さんまの 土佐(とさ)に ゆずかつけ マーボーとうふ ショウロンポー もやしとにらの ナムル 秋野菜のコンソメスープ とり肉の こうみ焼き カラフルゆで野菜	名水ポーク とうふ みそ あじ あつあげ 名水ポーク ぶた肉 大豆	牛乳 こんぶ 牛乳	にんじん こまつな チンゲン菜 にんじん	ごぼう だいこん ねぎ はくさい しょうが とうもろこし キャベツ もやし まごもたけ 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 ほししいたけ りんご(対象校のみ)	黒部米 ごま油 でんぷん こんにやく さとう	食パン 大麦 米油 じゃがいも あられ でんぷん さとう	黒部米 ごま油 でんぷん こんにやく さとう
31 木	ごはん 牛乳	けんちんじる さんまの 土佐(とさ)に ゆずかつけ マーボーとうふ ショウロンポー もやしとにらの ナムル 秋野菜のコンソメスープ とり肉の こうみ焼き カラフルゆで野菜	名水ポーク とうふ みそ あじ あつあげ 名水ポーク ぶた肉 大豆	牛乳 こんぶ 牛乳	にんじん こまつな チンゲン菜 にんじん	ごぼう だいこん ねぎ はくさい しょうが とうもろこし キャベツ もやし まごもたけ 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 ほししいたけ りんご(対象校のみ)	黒部米 ごま油 でんぷん こんにやく さとう	食パン 大麦 米油 じゃがいも あられ でんぷん さとう	黒部米 ごま油 でんぷん こんにやく さとう

※ ★ 卵を主とするおかず
☆ 見た目に分からないが卵が含まれるおかず

※ 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！