



令和2年

6月給食だより

黒部市学校給食センター

6月は「食育月間」です～家族そろって食事をしましょう～

心身ともに健康で、毎日を生き生きと暮らすためには、「おいしく楽しく食べる」ことがとても大切です。現代は、ライフスタイルの多様化により、家族そろって食事を「共食」の機会が減っているといわれますが、さまざまな研究データから、共食が健康な食生活に関係していることがわかってきました。子どものころから、「おいしく楽しく食べる」経験を積み重ねることは、豊かな人間性を育てていくことにつながります。

家庭では、こんな「食育」を！

一緒に食事の支度をする

買い物や調理などの経験は、食べ物を大切にすることを育みます。



共食の回数を増やす

テレビを消して、会話をしながらゆっくり食事をしましょう。

朝ごはんを必ず食べる

早寝・早起き・朝ごはん、生活リズムを整えましょう。

栄養バランスを意識する

主食・主菜・副菜をそろえると、栄養のバランスがよくなります。



行事食や郷土料理を取り入れる

「わが家の味」を子どもたちへ伝えてあげてください。

おすすめ！給食メニュー（名水ポーク）

6月3日(水)に登場

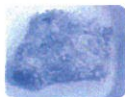
豚肉のパン粉焼き

【材料(4人分)】

- 豚肉の切り身 50g × 4切
- マヨネーズ 大さじ2
- ウスターソース 小さじ2
- 粒入りマスタード 小さじ1
- 塩・こしょう 少々
- パン粉 大さじ4
- サラダ油 小さじ1

【作り方】

- ① (A)を全て混ぜあわせて、豚肉に下味を付ける。
 - ② (B)を混ぜ合わせておく。
 - ③ (A)をオーブントースターで焼き、ある程度火が通ったところで一度取り出す。
 - ④ ③の上に(B)を乗せて、もう一度オーブントースターで焼く。
- ⑤のパン粉に焼き目が付き、豚肉に火が通ったら、出来上がり！



今回の給食では、名水ポーク（ロース）を使用しました。豚肉だけではなく、鶏肉でもおいしくいただけます。

今月の黒部産食材

- ・黒部米
- ・名水ポーク
- ・料理に使う牛乳
- ・米粉
- ・大豆
- ・キャベツ



〈お知らせ〉 新型コロナウイルス感染症に対応した学校給食の工夫として、副食は3品を基本とし、配膳時間に配慮した内容や組み合わせにしています。

日	曜	メニュー	お知らせ	食 品 名					
				(1群) 赤	(2群) 緑	(3群) 黄	(4群) 青	(5群) 赤	(6群) 黄
1	月	ごはん 牛乳	どうふとわかめのみそしる さけのみそマヨネーズ焼き 野菜ソテー	どうふ みそ	牛乳 わかめ	にんじん ピーマン	ねぎ キャベツ たまねぎ とうもろこし	黒部米 じゃがいも	米油 たまごなしマヨネーズ
2	火	赤はん 牛乳	すましじる とりのからあげ	かまぼこ どうふ たまご	牛乳 わかめ	こまつな にんじん	なめこ だいこん しょうが にんにく いちご	黒部米 もち米 小麦粉	米油 生クリーム
3	水	コッパン 牛乳	ミネストローネ 名水ポークのパン粉焼き ゆで野菜のつけあわせ	ベーコン 大豆 名水ポーク	牛乳	にんじん さやいんげん	たまねぎ セロリー キャベツ とうもろこし えだ豆	黒部米 じゃがいも	米油 さとう
4	木	ごはん 牛乳	さつまあげの三味焼き はりはりあえ	とりにく うすあげ みそ	牛乳 わかめ	にんじん こまつな	ねぎ ほししいたけ だいこん しょうが	黒部米 じゃがいも	大豆油 さとう
5	金	ごはん 牛乳	キャベツとうすあげのみそしる 焼きギョーザ もやしにらのナムル	焼きギョーザ 幼・小・中 2・3	牛乳 わかめ	にんじん にら	ねぎ ほししいたけ だいこん しょうが もやし きゅうり	黒部米 じゃがいも	米油 ラード ごま油 大豆油 ごま
8	月	ごはん 牛乳	マーボーどうふ ポークシューマイ 野菜のすのもの	シュウマイ 幼・小・中 2・3	牛乳	にんじん	ねぎ しょうが にんにく たけのこ ほししいたけ たまねぎ もやし キャベツ きゅうり とうもろこし	黒部米 小麦粉	米油 ラード
9	火	ごはん 牛乳	玉ねぎとあつあげのみそしる 赤魚のかばやき 赤じそあえ	あつあげ みそ 赤魚	牛乳	にんじん こまつな 赤じそ	たまねぎ ほししいたけ きゅうり キャベツ もやし	黒部米 じゃがいも	米油 さとう 水あめ
10	水	米粉パン 牛乳	どうふハンバーグのケチャップソースかけ かみかみアーモンドサラダ にくじゃがだいこん	どうふ とりにく おから	牛乳 わかめ	にんじん チンゲンサイ	ねぎ もやし たけのこ ほししいたけ キャベツ たまねぎ きゅうり きりぼしだいこん	黒部米 じゃがいも	米油 米粉 アーモンド 植物油 さとう
11	木	ごはん 牛乳	さばのしお焼き わかめサラダ	さば わかめ	牛乳	にんじん こまつな	だいこん たまねぎ しょうが ほししいたけ	黒部米 じゃがいも	米油 さとう
12	金	ごはん 牛乳	どうふのすましじる 名水ポークのスタミナいため りんごゼリー	どうふ みそ	牛乳 わかめ	にんじん ピーマン	ねぎ だいこん しょうが にんにく たまねぎ ほししいたけ りんご	黒部米 じゃがいも	米油 さとう でんぶ
15	月	ごはん 牛乳	とりじゃがトマト ★たまごのちくさ焼き ビーフソテー	たまご ベーコン かつおぶし	牛乳 わかめ	にんじん トマト にら かぼちゃ	たまねぎ キャベツ ねぎ えだ豆	黒部米 じゃがいも	米油 植物油 えごま
16	火	ごはん 牛乳	ちゅうか風とうふじる 魚のうめマヨネーズ焼き ごまあえ	とうふ みそ 名水ポーク 赤魚	牛乳	にんじん こまつな	たけのこ もやし ねぎ うめほし きりぼしだいこん キャベツ	黒部米 じゃがいも	米油 さとう ごま
17	水	コッパン 牛乳	カレークリームスープ ミートボール レモンあえ	ミートボール 幼稚園・小 1・2	牛乳 とりにく	にんじん さやいんげん	たまねぎ とうもろこし だいこん きゅうり レモン	黒部米 じゃがいも	米油 なたね油 生クリーム ラード
18	木	ごはん 牛乳	なめこのみそしる 名水ポークのカシューナッツいため くだもの(れいとうパン)	あつあげ みそ 名水ポーク	牛乳	にんじん ピーマン	ねぎ だいこん なめこ たまねぎ たけのこ ほししいたけ しょうが にんにく パインアップル	黒部米 じゃがいも	米油 さとう カシューナッツ
★お楽しみ★ 豆を食べよう！の日 ★毎月19日は食育の日★									
19	金	ごはん 牛乳	名水ポークと大豆のうま 魚のからあげ さっぱりソースかけ わかめと野菜のあえ物	名水ポーク 大豆	牛乳 わかめ	にんじん さやいんげん こまつな	だいこん たまねぎ キャベツ とうもろこし レモン	黒部米 じゃがいも	米油 さとう
22	月	ごはん 牛乳	ぶたじる さばのしょうがに きざみづけ	名水ポーク とうふ みそ さば	牛乳	にんじん こまつな	だいこん ごぼう しょうが ねぎ キャベツ きゅうり	黒部米 じゃがいも	米油 ごま油
23	火	ごはん 牛乳	じゃがいもとめじのみそしる かまぼこのいそべあげ きりぼしだいこんのソースいため	とうふ みそ わかめ かまぼこ 名水ポーク 青のり ベーコン	牛乳 わかめ	にんじん チンゲンサイ	しめじ きりぼしだいこん キャベツ しょうが たまねぎ	黒部米 じゃがいも	米油
24	水	食パン 牛乳	ぶた肉のガーリック焼き にんじんサラダ	ぶた肉	牛乳	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ だいこん ほししいたけ キャベツ きゅうり にんにく いちご	黒部米 じゃがいも	米油 パン さとう でんぶ
25	木	ごはん 牛乳	カレーシチュー(ミルクなし) 焼きフランクフルトのケチャップソースかけ 三色ゆで野菜	名水ポーク とりにく レバー 大豆	牛乳	にんじん さやいんげん	たまねぎ しょうが セロリー にんにく キャベツ とうもろこし えだ豆	黒部米 じゃがいも	米油 さとう でんぶ
26	金	ごはん 牛乳	すき焼き風に ★あつ焼きたまご きゅうりとわかめのすの物	名水ポーク とうふ たまご	牛乳 わかめ	にんじん	ねぎ たまねぎ ほししいたけ きゅうり もやし	黒部米 ふ	米油 ごま油 大豆油
29	月	ごはん 牛乳	うすあげとわかめのみそしる アジフライ たくあんあえ	うすあげ みそ あじ	牛乳 わかめ	にんじん こまつな	だいこん もやし ねぎ たくあん キャベツ きゅうり	黒部米 じゃがいも	米油 さとう パン粉 小麦粉 でんぶ
30	火	ごはん 牛乳	あつあげとだいのこ とりのしおこうじ焼き ごまドレッシングあえ	あつあげ 大豆 赤みそ とりにく	牛乳 こんぶ	さやいんげん こまつな にんじん	だいこん たまねぎ しめじ しょうが キャベツ もやし	黒部米 じゃがいも	米油 さとう ごま

※ 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
☆ 見た目には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。