令和２年 7月給食だより

黒部市学校給食センター

梅雨が明け、いよいよ夏本番です。暑い日が続くと、どうしても食欲が落ちやすくなりますが、冷たい麺のみですませたり、食事をぬいたりすると、栄養が偏り夏バテや熱中症の原因になります。

１日３回の食事をバランスよく食べるとともに、こまめな水分補給を心がけ、暑さに負けず元気に過ごせるようにしましょう。

おすすめ！給食メニュー　魚のから揚げ 梅だれかけ

７月21日(火)に登場

【材料（4人分）】

	魚の切り身	50ｇ×４切
	塩	少々
	酒	小さじ１
	片栗粉	大さじ３
	揚げ油	適量
Ⓐ	練り梅	小さじ1／2
Ⓐ	しょうゆ	小さじ1／2
Ⓐ	砂糖	小さじ1／2
Ⓐ	水	小さじ４

※　Ⓐのタレについては、お好みで使用量を調節してください。

【作り方】

① 魚の切り身に、塩と酒で下味をつける。
② Ⓐに片栗粉をまぶして、揚げ油で揚げる。
③ Ⓐを混ぜ合わせて梅だれを作り、②にかけて出来上がり。

今回の給食では、赤魚を使用しましたが、季節に応じて、あじや白身魚（たらなど）でもおいしくいただけます♪

食欲が落ちやすい暑い時期には、梅干しやレモン汁など、酸味のあるものを利用するといいですよ。

夏を元気に過ごすための食生活のポイント

朝ごはんは必ず食べましょう。
- １日を元気にスタートするための大切なエネルギー源です。
- 朝ごはんを抜くと、熱中症になりやすくなります。

夏野菜をしっかり食べましょう。
- ビタミン類をたっぷり含み、水分補給にも役立ちます。
- 夏が旬の野菜や果物には、体を冷やす効果があります。

こまめに水分をとりましょう。
- 清涼飲料水ではなく、水や麦茶をこまめに飲みましょう。
- 汗をたくさんかいたときは、スポーツドリンクなどで塩分も一緒にとるようにします。

冷たい物は、ほどほどにしましょう。
- アイスや清涼飲料水など、甘くて冷たい物をとり過ぎると、食欲が落ち、夏バテの原因にもなります。
- 冷たい物ばかりでなく、温かい飲み物や料理を取り入れ、胃腸をいたわりましょう。

今月の黒部産食材

- 黒部米
- 名水ポーク
- 大豆
- ねぎ
- 米粉
- たまねぎ
- にんじん
- キャベツ
- じゃがいも
- 料理に使う牛乳

日	曜	こんだて	お知らせ	食品名 (1群) 赤 おもに体をつくるもとになる	(2群) 緑 おもに体の調子を整えるもとになる	(3群) 黄 おもにエネルギーのもとになる	(4群)	(5群)	(6群)
1	水	コッペパン 牛乳		ウインナー ぶた肉 とり肉	牛乳 **スープの牛乳** だっしふんにゅう	チンゲンサイ **にんじん**	とうもろこし **たまねぎ** にんにく キャベツ だいこん きゅうり	コッペパン じゃがいも さとう **米粉** でんぷん	ラード
2	木	ごはん 牛乳		**名水ポーク** かまぼこ みそ	牛乳 あおのり	**にんじん** こまつな	**たまねぎ** ほししいたけ えだまめ キャベツ もやし	**黒部米** さとう じゃがいも こんにゃく	米油 たまごなしマヨネーズ ごま
3	金	ごはん 牛乳		にらの みそしる 豚肉の マスタード焼き こんにゃくサラダ		**にんじん** にら こまつな	もやし きりぼしだいこん キャベツ きゅうり	**黒部米** さとう でんぷん こんにゃく	米油 たまごなしマヨネーズ
6	月	ごはん 牛乳	名水ポークと たまねぎの 元気みそしる	**名水ポーク** みそ いわし	牛乳	**にんじん** にら こまつな	**たまねぎ** しめじ うめぼし キャベツ きゅうり	**黒部米** さとう でんぷん	米油 カシューナッツ
		❤♪＊❤♪＊❤♪＊	七夕メニュー	＊♪❤＊♪❤＊♪❤					
7	火	ちらしずし 牛乳		すましじる 星のコロッケ 七夕サラダ	うすあげ とうふ かまぼこ とり肉 ぶた肉	牛乳 わかめ	**にんじん** みつば オクラ アスパラガス	ごぼう ふき しめじ しいたけ たまねぎ だいこん とうもろこし	**黒部米** さとう パン粉 じゃがいも 小麦粉 水あめ はるさめ でんぷん	米油 ラード 植物油
8	水	米粉パン 牛乳		ミネストローネ とり肉の チーズ焼き コールスローサラダ	ベーコン とり肉	牛乳 チーズ	かぼちゃ さやいんげん **にんじん**	**たまねぎ** セロリー キャベツ きゅうり	コッペパン **米粉** じゃがいも さとう でんぷん	米油
9	木	ごはん 牛乳		大豆の いそに さばの みそに きざみづけ	**大豆** あつあげ **名水ポーク** さば みそ	牛乳 ひじき	**にんじん** さやいんげん こまつな	だいこん ごぼう ほししいたけ キャベツ もやし	**黒部米** こんにゃく さとう	米油
10	金	ごはん 牛乳		あつあげと 夏野菜の みそしる 豚肉の スタミナ焼き マヨあじ はりはりあえ	あつあげ みそ ぶた肉	牛乳	こまつな **にんじん**	なす **たまねぎ** みょうが にんにく しょうが キャベツ きりぼしだいこん	**黒部米** じゃがいも	たまごなしマヨネーズ
13	月	ごはん 牛乳	ガイヤーンとはタイ風のやきとりのことだよ！	夏野菜の さっぱりスープ ガイヤーン ポテトサラダ	ベーコン とり肉	牛乳	トマト **にんじん**	**たまねぎ** もやし えだまめ ほししいたけ にんにく **ねぎ** きゅうり とうもろこし	**黒部米** さとう でんぷん じゃがいも	ごま油 たまごなしマヨネーズ
14	火	ごはん 牛乳		あつあげと とうがんの みそしる さけの なんばんづけ 赤じそあえ	あつあげ みそ さけ	牛乳 わかめ	**にんじん** こまつな 赤じそ	とうがん **キャベツ** もやし きゅうり	**黒部米** でんぷん **米粉** さとう	米油
15	水	パイン コッペパン 牛乳	※ミートボール 幼稚園・・・・1こ 小・中学校・・2こ	むぎいりスープ ミートボール レモン風みあえ	ウインナー とり肉	牛乳	チンゲンサイ **にんじん**	パインアップル **キャベツ** **たまねぎ** しめじ だいこん きゅうり レモン	コッペパン 押し麦 さとう でんぷん	米油 ラード なたね油
16	木	ごはん 牛乳	※フルーツ白玉の「白玉だんご」は、みんなに行きわたるように配ってね。	米粉の カレーシチュー キャベツいり ひらつくね フルーツ白玉	名水ポーク みそ とり肉	牛乳	**にんじん**	**たまねぎ** しょうが にんにく キャベツ もも みかん パインアップル	**黒部米** 米粉のカレールー さとう **じゃがいも** でんぷん 白玉だんご	米油 ラード
		❤♪＊❤♪＊❤♪＊	第1回 地場産学校給食の日 ・ 第2回 豆を食べよう！の日 ☆毎月19日は食育の日☆					＊♪❤＊♪❤＊♪❤	
17	金	ごはん 牛乳		トマトスープ 名水そだちの あまずがらめ カラフルゆで野菜	ベーコン **名水ポーク** **大豆**	牛乳	トマト チンゲンサイ **にんじん**	しめじ しょうが にんにく **たまねぎ** もやし **キャベツ** きゅうり とうもろこし	**黒部米 米粉** でんぷん さとう	米油
20	月	ごはん 牛乳		コンソメスープ ★ ジャーマンオムレツ 夏野菜の ミートソースいため	ベーコン みそ たまご★ **名水ポーク**	牛乳 チーズ	チンゲンサイ **にんじん** トマト	**キャベツ** しめじ **たまねぎ** とうもろこし セロリー なす ズッキーニ にんにく	**黒部米 米粉** さとう じゃがいも でんぷん	米油 植物油
21	火	ごはん 牛乳		じゃがいもと わかめの みそしる 赤魚のからあげ うめだれかけ なめこあえ	うすあげ みそ 赤魚	牛乳 わかめ	**にんじん** こまつな 赤じそ	**たまねぎ ねぎ** うめぼし **キャベツ** もやし なめこ	**黒部米** さとう でんぷん **じゃがいも**	米油
22	水	コッペパン 牛乳	幼稚園 給食最終日	とうがんスープ とり肉の パン粉焼き にんじんサラダ	ベーコン とり肉	牛乳 チーズ	チンゲンサイ **にんじん**	とうがん しょうが ほししいたけ **キャベツ** きゅうり	コッペパン パン粉 さとう でんぷん	米油 たまごなしマヨネーズ
27	月	ゆかり ごはん 牛乳		あつあげと もやしの みそしる さんまの おかかに ごまネーズあえ	あつあげ みそ さんま かつおぶし	牛乳 わかめ	**にんじん** こまつな 赤じそ	もやし **ねぎ** ほししいたけ **キャベツ** ごぼう	**黒部米**	ごま たまごなしマヨネーズ
28	火	ごはん 牛乳	※ショウロンポウ 小・中学校・・2こ	ちゅうかスープ ショウロンポウ マーボーなす	ぶどうゼリー	さつまあげ ぶた肉 赤みそ **名水ポーク**	牛乳	チンゲンサイ **にんじん**	もやし ほししいたけ **ねぎ** キャベツ **たまねぎ** ぶどう なす たけのこ しょうが にんにく	**黒部米** はるさめ でんぷん 小麦粉 さとう	米油 ラード ごま油
29	水	コッペパン 牛乳		キャベツと ベーコンの スープ あじフライ ラタトゥイユ	ベーコン あじ みそ	牛乳	**にんじん** かぼちゃ	だいこん **キャベツ** しめじ **たまねぎ** なす にんにく ズッキーニ セロリー	コッペパン パン粉 小麦粉 **米粉**	米油 オリーブオイル
30	木	ごはん 牛乳	小学校 給食最終日	わかめスープ キーマカレー マカロニサラダ	ベーコン 大豆 **名水ポーク**	牛乳 わかめ	**にんじん** さやいんげん	もやし しめじ **ねぎ** たけのこ **たまねぎ** にんにく しょうが きゅうり **キャベツ** とうもろこし	**黒部米** 米粉のカレールー マカロニ	米油 たまごなしマヨネーズ
31	金	ごはん 牛乳	中学校 給食最終日	ちゅうか風 とうふじる 名水ポークの 焼きフランクフルト ポテトと ナッツの サラダ	とうふ **名水ポーク**	牛乳	**にんじん** こまつな	たけのこ **ねぎ** ほししいたけ きゅうり とうもろこし	**黒部米** さとう **じゃがいも** でんぷん	米油 カシューナッツ

※ 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。