



令和2年 8・9月給食だより

黒部市学校給食センター

今年は、いつもより一足早く2学期が始まります。
早寝早起き朝ご飯で、生活リズムを整えて、2学期も元気に過ごしましょう。

☆ 8月9月のつくってみよう! 給食メニューはHPに掲載しています。 ☆

今月の黒部産食材

- ・黒部米
- ・米粉
- ・名水ポーク
- ・大豆
- ・黒豆
- ・かぼちゃ
- ・じゃがいも
- ・ねぎ
- ・なし
- ・まごもたけ
- ・料理に使う牛乳



日	曜	お知らせ	食 品 名							
			(1群) 赤	(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のになる		
<8月>										
24	月	ごはん 牛乳	わかめスープ 名水ポークいため ナムル	小・中学校 給食開始	とうふ みそ ベーコン 名水ポーク	牛乳 わかめ	にんじん こまつな	しめじ とうもろこし たまねぎ しょうが にんにく たけのこ だいこん もやし ぜんまい	黒部米 はるさめ さとう	米油 ごま油 ごま
25	火	ごはん 牛乳	ぶた肉と野菜の うまに かまぼこの 三味焼き こんにやくサラダ	 いただきます	名水ポーク かまぼこ こうやどうふ ベーコン	牛乳 わかめ	にんじん さやいんげん	ほしいいたけ ねぎ しょうが キャベツ きゅうり	黒部米 じゃがいも さとう	米油 こんにやく
26	水	コッペパン 牛乳	コンソメスープ 魚の こうそう焼き ナッツ入りコールスローサラダ		※焼きギョーザ 幼・小・・・2こ 中学校・・・3こ	赤魚	牛乳	かぼちゃ にんじん さやいんげん	たまねぎ にんにく キャベツ きゅうり とうもろこし レモン	黒部米 さとう
27	木	ごはん 牛乳	マーボー豆腐 焼きギョーザ あさづけ		とうふ 赤みそ 名水ポーク ぶた肉	牛乳	にんじん	しょうが にんにく ねぎ ほしいいたけ たけのこ キャベツ にら きりぼしだいこん きゅうり	黒部米 さとう でんぶん	米油 ラード ごま油 大豆油
28	金	ごはん 牛乳	キャベツとうすあげのみそしる とりのからあげ なんばんずづけ かぼちゃの ごまサラダ		うすあげ みそ とり肉	牛乳 わかめ	にんじん かぼちゃ	キャベツ もやし しょうが きゅうり えだ豆	黒部米 でんぶん さとう	米油 オリーブ油 ごま
31	月	ごはん 牛乳	とうふとコーンの スープ とり肉の カレー焼き スパゲッティナポリタン		とうふ とり肉 名水ポーク 大豆	牛乳	チンゲンサイ にんじん ピーマン	とうもろこし ほしいいたけ たけのこ ねぎ しょうが にんにく たまねぎ	黒部米 さとう でんぶん	米油 オリーブ油
<9月>										
1	火	ごはん 牛乳	あつあげとじゃがいもの みそしる ぶた肉の しょうがいため コーン入り おひたし	幼稚園 給食開始	あつあげ みそ 名水ポーク	牛乳 わかめ	にんじん ピーマン こまつな	ねぎ たまねぎ しょうが キャベツ もやし とうもろこし	黒部米 じゃがいも はるさめ さとう	米油
2	水	米粉パン 牛乳	レタスとトマトの スープ とうふハンバーグの こうみそすかけ マカロニサラダ	黒部産なし (中央、桜井 小学校)	※なしは、トン グを使って配り ましょう。	ウインナー とうふ おから とり肉	牛乳	たまねぎ レタス きゅうり ほしいいたけ キャベツ なし とうもろこし にんにく しょうが	パン 米粉 じゃがいも さとう	たまごなしマヨネーズ 植物油
3	木	わかめ ごはん 牛乳	ぶた肉 魚の てり焼き きりぼしだいこんの ごまずあえ		名水ポーク とうふ みそ ホキ	牛乳 わかめ	にんじん	ごぼう だいこん しょうが ねぎ きりぼしだいこん キャベツ きゅうり	黒部米 じゃがいも でんぶん こんにやく さとう	米油 ごま
4	金	ごはん 牛乳	とうがんスープ 小魚いりフライビーンズ 赤じそあえ		※とうがんスープの 「肉団子」は、みん なに行きわたるよう に配ってね。	とり肉 ぶた肉 とうふ	牛乳 かたくちいわし	にんじん チンゲンサイ 赤じそ	黒部米 でんぶん 米粉 さとう 水あめ	米油
7	月	ごはん 牛乳	こまつなとしめじのみそしる さばのしょうがりに きりぼしだいこんの ツナいため	黒部産なし (生地 たかせ 石田 村野 秋生 若菜 小学校)	※なしは、トン グを使って配り ましょう。	あつあげ みそ さば ツナ	牛乳	しめじ きりぼしだいこん キャベツ しょうが	黒部米 じゃがいも 水あめ さとう	米油
8	火	ごはん 牛乳	とり肉と野菜の ぶりからに かまぼこの いそべあげ かみかみ ごぼうサラダ		※なしは、トン グを使って配り ましょう。	とり肉 さつまあげ かまぼこ	牛乳 青のり	だいこん たけのこ ほしいいたけ ごぼう きゅうり キャベツ えだ豆	黒部米 米粉 じゃがいも さとう	米油 ごま
9	水	キャラット パン 牛乳	キャベツの スープ ぶた肉の アーモンドソテー フルーツポンチ			ウインナー 名水ポーク	牛乳 寒天	チンゲンサイ にんじん ピーマン パプリカ	キャベツ もやし しょうが ほしいいたけ たまねぎ りんご ぶどう もも みかん バインアップル	パン でんぶん さとう
10	木	ごはん 牛乳	カレーシチュー ★チーズオムレツ こまつなの サラダ		名水ポーク たまご★	牛乳 チーズ	にんじん こまつな	たまねぎ しょうが にんにく キャベツ きゅうり とうもろこし	黒部米 カレー粉 じゃがいも でんぶん さとう	米油 大豆油 なたね油
♥♪*♥♪*♥♪* 第2回 地場産学校給食の日 *♪*♥♪*♥♪*♥										
11	金	ごはん 牛乳	キャベツとわかめのみそしる 名水ポークの なしソース焼き ポテトサラダ		うすあげ みそ 名水ポーク 大豆	牛乳 わかめ	にんじん	キャベツ だいこん たまねぎ しょうが なし きゅうり えだ豆	黒部米 じゃがいも でんぶん さとう	米油
14	月	ごはん 牛乳	けんちんじる いわしの うめに 青菜の ごんぶあえ	黒部産なし (中学校、幼稚園)	※なしは、トン グを使って配り ましょう。	とうふ いわし	牛乳 こんぶ	だいこん ねぎ うめぼし ほしいいたけ ごぼう キャベツ もやし なし	黒部米 こんにやく さとう でんぶん	ごま油
15	火	ごはん 牛乳	ちゅうかスープ 名水ポークの なんばんいため ごまドレッシングあえ		とうふ ベーコン かまぼこ 名水ポーク	牛乳 わかめ	にんじん こまつな	もやし えのきたけ ねぎ たまねぎ しょうが にんにく たけのこ キャベツ もやし	黒部米 はるさめ さとう でんぶん	米油 ごま
16	水	コッペパン 牛乳	ポトフ 豆と かぼちゃの コロッケ だいこんサラダ		名水ポーク 大豆 黒豆	牛乳 わかめ	にんじん さやいんげん かぼちゃ	たまねぎ キャベツ だいこん きゅうり とうもろこし	コッペパン 米粉 じゃがいも さとう 全粒豆 手羽豆	米油 なたね油 ごま
17	木	ごはん 牛乳	とうふとなめこの すましじる とり肉のみそマヨネーズ焼き こまつなとうすあげのいためのもの		とうふ かまぼこ とり肉 みそ うすあげ	牛乳	にんじん こまつな	なめこ ねぎ キャベツ きりぼしだいこん	黒部米 さとう	たまごなしマヨネーズ ごま油
♥♪*♥♪*♥♪* 第3回 豆を食べよう!の日 ☆毎月19日は食育の日☆ *♪*♥♪*♥♪*♥										
18	金	ごはん 牛乳	だいたいの いそに ★たまごの ちくさ焼き 野菜の ごまじょうゆあえ		名水ポーク 大豆 あつあげ たまご★	牛乳 ひじき	にんじん さやいんげん こまつな	キャベツ もやし ねぎ	黒部米 じゃがいも でんぶん こんにやく さとう	米油 ごま 大豆油 なたね油
23	水	コッペパン 牛乳	野菜スープ チリコンカン 三色ゆで野菜		ウインナー 名水ポーク	牛乳	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ しめじ にんにく キャベツ きゅうり とうもろこし	コッペパン じゃがいも 金時豆 でんぶん	米油
24	木	ごはん 牛乳	あつあげと もやしの みそしる たれつき肉だんご ジャーマンポテト	※たれつき肉だんご 幼稚園・・・1こ 小・中学校・・・2こ	あつあげ みそ とり肉 ウインナー	牛乳	こまつな にんじん ピーマン	もやし たまねぎ とうもろこし にんにく しょうが	黒部米 じゃがいも さとう でんぶん	米油 ラード なたね油
25	金	ごはん 牛乳	ぶた肉と大根の うまに さんまの かば焼き きゅうりとわかめの すの物		名水ポーク 大豆 さんま	牛乳 わかめ	にんじん さやいんげん	だいこん キャベツ きゅうり もやし しょうが	黒部米 こんにやく でんぶん さとう 水あめ	米油
28	月	ごはん 牛乳	かぼちゃの そぼろに ショウロンポー もやしとキャベツのナムル	※ショウロンポー 幼稚園・・・1こ 小・中学校・・・2こ	名水ポーク ぶた肉	牛乳	かぼちゃ にんじん	だいこん たまねぎ しょうが ほしいいたけ えだ豆 たけのこ もやし キャベツ きゅうり	黒部米 さとう でんぶん 小麦粉	ごま油 ごま ラード
♥♪*♥♪*♥♪* 「ジ オ パ ー ク」 給 食 *♪*♥♪*♥♪*♥										
29	火	パンダ石 ごはん 牛乳	くろべきょうこく スープ 魚の ジルコンあげ 名水の里のみそいため		黒豆 ぶり とうふ かまぼこ 名水ポーク みそ	牛乳	にんじん チンゲンサイ にら	ほしいいたけ ねぎ にんにく まごもたけ たまねぎ	黒部米 もち米 米粉 でんぶん はるさめ	米油 ごま
30	水	米粉パン 牛乳	ビーンズポタージュ とり肉の マスタードソース焼き スイートポテトサラダ			ベーコン とり肉	牛乳 スーアの牛乳 生クリーム	にんじん さやいんげん	たまねぎ とうもろこし きゅうり	パン 米粉 じゃがいも しいんげん豆 さとう かつお節

※ 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。