



令和2年

# 11月給食だより

黒部市学校給食センター

## 11月8日 11月のお日

食事をおいしく食べることは、心と体の健康に深く関わっています。むし歯があって、食べ物がよくかめない...ということのないように、むし歯を予防し、何でも食べられる健康な歯をつくりましょう。

### むし歯にならない食生活のコツ むし歯がある人は、早めに治療しましょう

よくかんで食べる 	おやつをダラダラ食べない 	飲み物は甘くないものを選ぶ 	食べたらしっかり歯をみがく 
--------------	------------------	-------------------	-------------------

### カルシウムをとろう！ 歯や骨をつくるものになる



いろいろな食べ物をバランスよく食べることも大切です！

### おすすめ！給食メニュー 11月19日(木)に登場

#### さつまいもと黒豆のごまあえ

- 【材料(4人分)】
- さつまいも ..... 2/3本
  - にんじん ..... 1/4本
  - こんにやく ..... 30g
  - さやいんげん ..... 25g
  - 黒豆の甘煮 ..... 20g
  - 白すりごま ..... 大さじ1
  - さとう・塩・しょうゆ ..... 少々
- 【作り方】
- さつまいもは1.5mmほどの角切り、にんじんは短冊にして茹でて、冷却する。
  - こんにやく、さやいんげんは茹でて冷却する。
  - ①②を④で和える。
  - ③に黒豆の甘煮を加えて、軽く和える。

黒豆の甘煮は汁気を切って加えると色よく仕上がります。

### 今月の黒部産食材

- ・黒部米 ・名水ポーク ・大豆 ・キャベツ ・はくさい
- ・にんじん ・だいこん ・りんご ・なし ・さといも
- ・さつまいも ・れんこん ・ねぎ ・米粉 ・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)
2月	ごはん牛乳	五目チャンポン きんぴら肉だんご あさづけ	名水ポーク かまぼこ	牛乳	にんじん	はくさい もやし たけのこ	黒部米	ごま
4水	コッペパン牛乳	野菜ポタージュ 名水ポークの ケチャップいため 大根と カシューナッツの サラダ	ベーコン 名水ポーク	牛乳 スープの牛乳	にんじん	たまねぎ どうもろこし	コッペパン	米油
5木	ごはん牛乳	大地のめぐみじる さばのしょうがに きりぼし大根の マーボーいため	うすあげ さば	牛乳	にんじん	なめこ だいこん	黒部米	米油
6金	ごはん牛乳	はくさいとぶた肉のスープ とり肉と大豆のあげがらめ	名水ポーク	牛乳	にんじん	ほしいたけ はくさい たけのこ	黒部米	米油
9月	ごはん牛乳	ぶた肉とさといものうまに げんげのからあげ	名水ポーク	牛乳	にんじん	ほしいたけ だいこん えだ豆	黒部米	米油
10火	ごはん牛乳	キムチじる ショウロンポー	名水ポーク	牛乳	にんじん	はくさい もやし ねぎ きゅうり	黒部米	ロード
11水	米粉パン牛乳	きのこスープ チキンソースカツ	ベーコン	牛乳	チンゲンサイ	しめじ エリンギ ほしいたけ	コッペパン	米油
12木	ごはん牛乳	さつまいも いわしのうめにかわりきんぴら	とり肉	牛乳	にんじん	ごぼう はくさい だいこん	黒部米	ごま油
13金	ごはん牛乳	すきやき風に 野菜シューマイ	名水ポーク	牛乳	にんじん	ほしいたけ たまねぎ はくさい	黒部米	米油
16月	ごはん牛乳	ちゅうか風とうふじる ぶた肉のみそ炒め	とうふ	牛乳	にんじん	ほしいたけ たまねぎ はくさい	黒部米	米油
第4回 地産産学校給食の日								
17火	ごはん牛乳	黒部のめぐみ カレースープ	名水ポーク	牛乳	にんじん	にんにく しょうが たまねぎ	黒部米	米油
18水	コッペパン牛乳	はくさいと大豆の サラダ	大豆	牛乳	にんじん	はくさい キャベツ	コッペパン	米油
第5回 豆を食べよう！の日								
19木	ごはん牛乳	大根と しめじの みそじる	うすあげ	牛乳	にんじん	だいこん	黒部米	たまごなしマヨネーズ
20金	ごはん牛乳	ぶた肉と あつあげの にも	名水ポーク	牛乳	にんじん	たまねぎ きりぼしだいこん	黒部米	米油
24火	ごはん牛乳	具だくさん みそじる	あつあげ	牛乳	にんじん	だいこん ほしいたけ	黒部米	米油
25水	クリームチーズパン牛乳	マカロニスープ	ベーコン	牛乳	にんじん	たまねぎ キャベツ	コッペパン	ロード
26木	ごはん牛乳	カレーシチュー(乳なし)	名水ポーク	牛乳	にんじん	たまねぎ しょうが にんにく	黒部米	米油
27金	ごはん牛乳	いにとこ	あつあげ	牛乳	にんじん	だいこん ごぼう はくさい	黒部米	大豆油
30月	ごはん牛乳	おでん	あつあげ	牛乳	にんじん	だいこん きゅうり	黒部米	米油

※ 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 ※ 都合により献立を変更することがあります