



令和2年

# 12月給食だより

黒部市学校給食センター

冬至は、1年のうちで最も昼（日の出から日没まで）の時間が短く、夜が長い日です。次の日からだんだんと昼の時間が長くなることから、昔の人は冬至を「太陽がよみがえる日」と信じていました。この日を境に、人びとの力も戻ると考え、ゆず湯に入って体を清め、栄養豊富なかぼちゃや、悪いものを払う小豆などを食べて、力をつける習慣ができたそうです。



## おすすめ！給食メニュー 12月25日(金)に登場

中学校だけの献立になりますが、寒い季節に体を温めてくれる一品です。ご家庭でもぜひ作ってみてください。

### 豚肉と野菜のピリ辛煮

【材料（4人分）】

- ・大根……………1/4本
- ・にんにく……………1/2本
- ・水煮たけのこ……………1/2本
- ・さやいんげん……………50g
- ・こんにやく……………100g
- ・干しいたけ……………2枚
- ・豚肉スライス……………100g
- ・にんにく……………1片
- ・しょうゆ……………適量
- ・酒……………大さじ2
- ・みりん……………小さじ2
- ・一味唐辛子……………少々
- ・サラダ油……………適量

【作り方】

- ① 大根は厚めのいちよう切り、にんにく・水煮たけのこは乱切り、干しいたけは、ぬるま湯で戻して石づきを取り4等分に切る。こんにやくは一口大に手でざり、さやいんげんは3cmに切り下茹でする。にんにくはみじん切りにする。
- ② 鍋にサラダ油とにんにく、一味唐辛子を入れて熱し、香りが出たら豚肉を入れて炒める。
- ③ 大根、にんにく、こんにやくを入れ、さらに炒める。
- ④ 材料がかぶるくらいの水を（干しいたけの戻し汁も一緒に）加えてひと煮立ちしたらあくをとる。水煮たけのこ、干しいたけ、しょうゆ、酒、みりんを入れて弱火で煮る。火を切る直前にさやいんげんを入れる。

**かぼちゃ** 冬至にかぼちゃを食べると風邪をひかないといわれます。夏にとれる野菜ですが、冬まで保存でき、冬の貴重な栄養源であると同時に、長寿の願いを込めて食べられます。

**あずき** 赤い色が邪気（病気や災難を起す悪いもの）を払うとされ、あずき粥や、かぼちゃのいとこ煮などを食べる風習があります。

**「ん」のつく食べ物** 冬至に「ん」のつく食べ物を食べると幸運になるといわれる伝説もあります。かぼちゃは別名で「なんきん」ともいいます。

にんじん れんこん ざんなん きんかん

**こんにやく** 「体の砂を払う」とされるこんにやくを、冬至に食べる地域もあります。

**今月の黒部産食材**

- ・名水ポーク・大豆
- ・れんこん・米粉
- ・さつまいも・はくさい・にんじん・ねぎ
- ・キャベツ・さといも・だいこん・料理に使う牛乳

～お知らせ～  
今月の「ごはん」は、富山県産の「富富富」を使用しています。

日 曜	こんだて		お知らせ					
	ごはん	牛乳	(1群) 赤	(2群) 赤	(3群) 緑	(4群) 緑	(5群) 黄	(6群) 黄
1 火	ごはん 牛乳	じゃがいも 大根の そぼろに 赤魚の ねぎしお焼き ごまざる	名水ポーク 赤魚	牛乳 わかめ	にんじん ごまつな	だいこん しめじ しょうが えだ豆 ねぎ キャベツ もやし	富富富 じゃがいも こんにやく さとう	米油 ごま ごま油
2 水	コッパン 牛乳	ミネストローネ とり肉の からあげ カラフルゆで野菜	ウインナー とり肉	牛乳	にんじん さやいんげん	たまねぎ しめじ しょうが キャベツ だいこん にんにく きゅうり とうもろこし	コッパン じゃがいも でんぶん	米油
3 木	ごはん 牛乳	具だくさんで 塩分へらそうじる ぶりの てり焼き きりぼし大根の カレー風味のため	大豆 みそ 名水ポーク ぶり ベーコン	牛乳	にんじん ごまつな	だいこん れんこん ごぼう ねぎ しょうが きりぼしだいこん たまねぎ	富富富 さといも でんぶん	米油
4 金	わかめ ごはん 牛乳	冬野菜で ポトフ ミートボール ナッツ入り サラダ	名水ポーク とり肉	牛乳 わかめ	にんじん さやいんげん	だいこん はくさい たまねぎ にんにく しょうが キャベツ きゅうり	富富富 でんぶん さつまいも さとう	米油 ラード なたね油 カシューナッツ
7 月	ごはん 牛乳	肉じゃがに さばのみそに きざみづけ	牛肉 さばのみそ	牛乳	にんじん ごまつな	たまねぎ ほししいたけ えだ豆 キャベツ もやし きゅうり	富富富 でんぶん じゃがいも こんにやく さとう	米油
♪♪♪♪♪ 第5回 地産学校給食の日 ♪♪♪♪♪								
8 火	ごはん 牛乳	こんこんじる 名水ポークの ごまだれいため 野菜の こんぶあえ	あつあげ とり肉 みそ 名水ポーク	牛乳 こんぶ	にんじん さやいんげん	だいこん れんこん しめじ たまねぎ しょうが キャベツ もやし	富富富 さとう でんぶん	たまごなまヨネーズ ごま
9 水	コッパン 牛乳	コンスープ ブリカン こんにやくサラダ	ウインナー ぶり 大豆	牛乳	チンゲンサイ にんじん	たまねぎ どうもろこし キャベツ きゅうり えだ豆	コッパン しめじ ねぎ 味噌 パン粉 でんぶん かまぼこ こんにやく さとう	米油
10 木	ごはん 牛乳	里いもと さつまいもの カレーシチュー 焼きウインナー 豆de元気に みそドレサラダ	名水ポーク ウインナー 大豆 みそ	牛乳	にんじん ごまつな	たまねぎ しめじ しょうが にんにく キャベツ きゅうり えだ豆	富富富 さといも さつまいも しょうが 豆のカレールー 金時栗	米油
11 金	ごはん 牛乳	わかめスープ 名水ポークの スタミナため ナムル	どうふ ベーコン 名水ポーク 赤みそ	牛乳 わかめ	にんじん ごまつな	しめじ とうもろこし 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	富富富 さとう はるさめ さとう	米油 ごま ごま油
14 月	ごはん 牛乳	あつあげと ぶた肉の カレーに ★あつ焼きたまご なめこあえ	あつあげ みそ 名水ポーク たまご★	牛乳	にんじん ごまつな	たまねぎ ねぎ しょうが たけのこ ほししいたけ キャベツ もやし なめこ	富富富 さとう 米粉のカレールー でんぶん	米油 大豆油 なたね油
15 火	ごはん 牛乳	はくさいと うすあげの みそしる 小魚と大豆入り カミカミ大学いも たくあんあえ	うすあげ みそ 大豆	牛乳 わかめ かたくちいわし	にんじん ごまつな	はくさい ごぼう ねぎ ほししいたけ キャベツ もやし たたくあん	富富富 さつまいも でんぶん さとう 水あめ 米粉	米油 ごま
16 水	米粉パン 牛乳	クリームシチュー どうふハンバーグの きのこソースかけ アーモンドサラダ	とり肉 どうふ おから	牛乳 シチューの牛乳 生クリーム	チンゲンサイ にんじん	たまねぎ どうもろこし しめじ キャベツ だいこん きゅうり にんにく しょうが	コッパン 米粉 じゃがいも さとう でんぶん	米油 アーモンド
17 木	ゆかり ごはん 牛乳	なめこの みそしる きびなごの カリカリあげ にんじんサラダ	あつあげ みそ わかめ きびなご	牛乳 わかめ きびなご	ごまつな にんじん 赤じそ	はくさい なめこ キャベツ きゅうり	富富富 水あめ さとう じゃがいも でんぶん 米粉 玄米粉	米油 なたね油 パーム油 オリーブオイル
♪♪♪♪♪ 第6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	はるさめスープ ガイヤー(タイ風 焼きとり) 豆入り ポテトサラダ	ベーコン とり肉 大豆	牛乳 ヨーグルト(中学校のみ)	チンゲンサイ にんじん	だいこん たまねぎ ほししいたけ ねぎ にんにく きゅうり とうもろこし	富富富 はるさめ さとう でんぶん	ごま油 たまごなまヨネーズ
♪♪♪♪♪ 冬菜メニュー ♪♪♪♪♪								
21 月	ごはん 牛乳	かぼちゃの そぼろに かまぼこの いそべあげ 野菜の からしあえ	名水ポーク かまぼこ	牛乳 青のり	にんじん かぼちゃ	たまねぎ だいこん しょうが えだ豆 ほししいたけ キャベツ もやし きゅうり	富富富 こんにやく さとう でんぶん 小麦粉	米油 ごま油
22 火	ごはん 牛乳	あつあげと 大根の みそしる ★チーズ入り たまご焼き マーボーきんぴら	あつあげ みそ たまご★ 大豆 名水ポーク	牛乳 わかめ チーズ	ごまつな にんじん ピーマン	だいこん もやし ごぼう れんこん しょうが にんにく たけのこ	富富富 小麦粉 さとう	米油 大豆油 ごま油
23 水	黒糖 コッパン 牛乳	コンソメスープ チリコンカン コールスローサラダ	ウインナー 大豆 名水ポーク たまご★	牛乳 生クリーム	チンゲンサイ にんじん	だいこん 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 いちご	コッパン 黒糖 じゃがいも 味噌豆 さとう でんぶん 水あめ	米油 パーム油
♪♪♪♪♪ クリスマスメニュー ♪♪♪♪♪								
24 木	チキン ライス 牛乳	豆乳deシチュー ハンバーグの こみソースかけ ゆで野菜	とり肉 ぶた肉 ウインナー みそ たまご★	牛乳 豆乳 生クリーム	にんじん チンゲンサイ	どうもろこし たまねぎ かぶ しめじ えだ豆 にんにく しょうが もやし キャベツ もやし きゅうり いちご	富富富 さとう じゃがいも 水あめ 米粉 でんぶん	米油 なたね油 ラード
25 金	ごはん 牛乳	ぶた肉と 野菜の ピリからに すりみあげ ちぎさあえ	名水ポーク すりみ	牛乳	にんじん さやいんげん ごまつな	だいこん にんにく たけのこ ほししいたけ たまねぎ ごぼう もやし とうもろこし しょうが キャベツ	富富富 こんにやく でんぶん	米油 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。