

あけましておめでとうございます

楽しい冬休みを過ごせましたか？いよいよ学年最後の学期となりました。新型コロナウイルスやインフルエンザなどの感染症を防ぐには、きちんと手を洗うこと、食事をしっかり食べることで、ストレスや疲れをためないことが重要です。引き続き感染予防を徹底しましょう。

今月の黒部産食材

- ・黒部米
- ・さつまいも
- ・キャベツ
- ・名水ポーク
- ・にんじん
- ・調理に使う牛乳
- ・米粉
- ・さといも
- ・ヒラメ
- ・ねぎ



全国学校給食週間

明治22年、山形県の小学校で始まったとされる学校給食。戦争によって中止されながらも、さまざまな歴史をたどり、現在まで続いています。「全国学校給食週間」は、戦後にアメリカの支援団体からの援助により、学校給食が再開されたことを記念したもので、学校給食の意義や役割について理解を深め、関心を高めることを目的としています。当時の代表的な献立を一例に、学校給食の歴史をご紹介します。



明治22年 日本初の給食



昭和30年代 コッペパン・カレーチュー

アメリカから寄贈された小麦粉で8大都市の小学生に「パン・ミルク・おかず」の完全給食が実施されました。



現在の給食

食に関する正しい知識と望ましい食習慣を身につけるために、「生きた教材」としての役割を担っています。

黒部市では25日～29日まで「食べ物パワーで免疫力アップ」をテーマにした給食が登場します。お楽しみに！

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とになる		おもに体の調子を整えるもとになる		おもにエネルギーのもとになる			
6 水	コッペパン 牛乳	ポトフ さけの マリネ そえ野菜	小・中学校 給食開始	名水ポーク さけ	牛乳	にんじん さやいんげん ピーマン	かぶ キヤベツ たまねぎ きゅうり	コッペパン じゃがいも 米粉 でんぶん さとう	米油
7 木	ごはん 牛乳	クリームコーンスープ 名水ポークの ケチャップいため レモン風味 サラダ		ウインナー 名水ポーク	牛乳 スープの牛乳	にんじん	とうもろこし たまねぎ しめじ エリンギ しょうが にんにく レモン かぶ キヤベツ きゅうり	黒部米 じゃがいも 米粉 さとう はるさめ	米油
8 金	ごはん 牛乳	白玉だんごじる プリの しお焼き なます	みかん ※トングを使って 配りましょう。	とうふ かまぼこ ぶり	牛乳 わかめ	にんじん こまつな	ごぼう ほしいいたけ だいこん みかん	黒部米 白玉もち さとう こんにやく	ごま
12 火	ごはん 牛乳	みそおでん ★チーズ入り たまご焼き 野菜の からしあえ		とうふ みそ ぶた肉 とり肉 ★たまご	牛乳 こんぶ チーズ	にんじん こまつな	だいこん たまねぎ キヤベツ きゅうり	黒部米 さといも こんにやく 小麦粉 さとう でんぶん	ごま油
13 水	コッペパン 牛乳	ミネストローネ 名水ポークdeカツ みそドレサラダ		ウインナー 名水ポーク みそ 大豆	牛乳	にんじん さやいんげん こまつな	たまねぎ しめじ えだ豆 キヤベツ もやし とうもろこし	コッペパン じゃがいも 金時豆 てぼう豆 小麦粉 パン粉 さとう	米油
14 木	ごはん 牛乳	具だくさんで 塩分へらそうじる サクラマスの しお焼き 野菜の カレー風味いため		ウインナー 名水ポーク みそ サクラマス	牛乳	にんじん こまつな	だいこん たまねぎ れんこん ごぼう ねぎ しょうが きりぼしだいこん	黒部米 さといも こんにやく	米油
15 金	ごはん 牛乳	ジャージャンどうふ ギョーザ ちゅうか風 すのもの	※ギョーザ 幼・小…2個 中…3個	あつあげ ぶた肉 名水ポーク みそ 赤みそ	牛乳	にんじん さやいんげん いら	しめじ ねぎ しょうが にんにく たけのこ キヤベツ もやし きゅうり	黒部米 小麦粉 さとう でんぶん こんやく	米油 大豆油 ラード ごま油
18 月	青菜ごはん 牛乳	ぶたじる きびなごの カリカリあげ いちどり おから	※きびなごの カリカリあげ 幼稚園…2尾 小学校…3尾 中学校…4尾 を目安に配つてね。	うすあげ おから みそ 豆乳 名水ポーク	牛乳 きびなご いちじき	にんじん さやいんげん 東な 広島な だいこんな	だいこん ほくさい れんこん しょうが ねぎ ごぼう	黒部米 じゃがいも さつまいも 玄米 こんにやくでんぶん さとう	米油 なたね油 パーム油
♥♪*♡♪*♡♪* 第7回 豆を食べよう！の日 ☆毎月19日は食育の日☆ *♪*♡♪*♡♪*♥									
19 火	ごはん 牛乳	ワンタン入り みそじる 名水ポークの ねぎおいため 豆入り ポテトサラダ		みそ 名水ポーク 大豆	牛乳 わかめ	にんじん いら	だいこん もやし ねぎ たけのこ しめじ きゅうり とうもろこし	黒部米 ワンタン さとう はるさめ じゃがいも	米油 ごま油 たまごなしマヨネーズ
20 水	米粉パン 牛乳	野菜の クリームスープ 魚の マスタード焼き ナッツ入り こんにやくサラダ		ウインナー 赤魚 大豆	牛乳 チーズ スープの牛乳 生クリーム	にんじん	たまねぎ かぶ しめじ キヤベツ きゅうり	コッペパン 米粉 でんぶん さとう こんにやく	米油 たまごなしマヨネーズ カシューナッツ
21 木	ごはん 牛乳	カレーシチュー(チーズ入り) 焼きウインナー だいこんサラダ	青りんごゼリー	名水ポーク ウインナー	牛乳 わかめ チーズ だっしふんにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ しょうが にんにく だいこん きゅうり とうもろこし りんご	黒部米 米粉のカレールー さとう じゃがいも	米油
22 金	ごはん 牛乳	肉じゃが のり風味 焼きかまぼこ ごまあえ		牛肉 かまぼこ みそ	牛乳 青のり	にんじん こまつな	たまねぎ ほしいいたけ えだ豆 キヤベツ もやし こんにやく	黒部米 じゃがいも さとう 小麦粉 パン粉	米油 たまごなしマヨネーズ ごま
25 月	ごはん 牛乳	かぼちゃと あつあげの みそじる 元気モリモリあげ 揚げ野菜		あつあげ みそ ぶたレバー 名水ポーク	牛乳 わかめ	こまつな にんじん	しめじ ねぎ きゅうり たまねぎ しょうが にんにく だいこん もやし	黒部米 米粉 でんぶん こんにやく さとう	米油
26 火	ごはん 牛乳	こんさいと とり肉の あまざけに とうふハンバーグ のりあんかけ はりはりあえ		とり肉 おから 大豆 とうふ	牛乳 こんぶ 青のり	にんじん こまつな	だいこん れんこん ごぼう しょうが ほしいいたけ きりぼしだいこん キヤベツ たまねぎ	黒部米 でんぶん こんにやく さとう	米油 ごま油
27 水	食パン 牛乳	白ねぎの シチュー ヒラメフライ コールスローサラダ	タルタルソース	名水ポーク みそ ヒラメ	牛乳 シチューの牛乳 生クリーム	にんじん こまつな	ねぎ かぶ とうもろこし しめじ キヤベツ きゅうり	食パン さとう 米粉 さといも 小麦粉 パン粉	米油 たまごなしマヨネーズ
28 木	ごはん 牛乳	こんにゃく 肉みそいため ぎざみづけ	いちごの ヨーグルト	あつあげ みそ とり肉 納豆 名水ポーク	牛乳 ヨーグルト	にんじん こまつな	だいこん れんこん ねぎ たまねぎ キヤベツ しめじ いちご ほしいいたけ しょうが きゅうり	黒部米 さとう	米油
29 金	大豆と玄米 入りごはん 牛乳	なめこの みそじる さばの しょうがに アーモンド入り わかめサラダ	バナナ ※トングを使って 配りましょう。	大豆 みそ 揚げ さば	牛乳 わかめ	にんじん こまつな 赤じそ	だいこん なめこ ねぎ しょうが キヤベツ とうもろこし パナナ	黒部米 水あめ 玄米 さとう じゃがいも	アーモンド ごま油

※ ★ 卵を主とするおかず
☆ 見た目に分からない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。

※ 見やすいところに貼って、毎日の食事の参考に！