



令和3年

2月給食だより

黒部市学校給食センター

寒い時期にも…水分補給が大切です！

もうすぐ「立春」、暦の上では春を迎えようとしています。まだまだ寒い日が続きそうです。栄養バランスのよい食事で抵抗力を高め、病気に負けない丈夫な体をつくりましょう。

さて、寒いとあまり意識することがないかもしれませんが、水分補給をこまめにしていますか？冬は空気が乾燥しているため、体内の水分が失われやすくなります。また、のどの乾燥が風邪の原因になることもあります。のどが潤いていなくても、こまめな水分補給を心がけることが大切です。

水分補給のタイミング

起きた時・寝る前 食事やおやつの時



冷たい飲み物だと体が冷えてしまうので、温かいお茶や白湯がおすすめです。

～お知らせ～

15日～26日の「ごはん」は、富山県産の「富富富」を使用しています。

おすすめ！給食メニュー

2月28日(金)に登場

ぶた肉のカシューナッツいため

【材料 (4人分)】

- 豚肉スライス 200g
- カシューナッツ 60g
- 水揚げたけのこ 60g
- たまねぎ 60g
- ピーマン 2個
- 塩・こしょう 少々
- しょうが・にんにく 少々
- 酒・しょうゆ・みりん 各小さじ1
- サラダ油 少々
- 片栗粉 小さじ2

【作り方】

- 豚肉は食べやすい大きさに切り、塩・こしょう・酒で下味をつける。すりおろしたしょうが・にんにくをまぶす。野菜は食べやすい大きさに切る。
- フライパンを熱し、サラダ油をひいて、肉・野菜の順に炒め、しょうゆとみりんを調味する。最後に、カシューナッツと水で溶いた片栗粉をまわし入れる。



簡単に調理できる本格中華料理です。香ばしいナッツが味のアクセントになっていて、スタミナ満点です。

今月の黒部産食材

- 黒部米
- 里いも
- 丸いも
- 水ポーク
- 調理に使う牛乳
- さつまいも
- ねぎ
- 白菜
- 米粉
- にんじん
- キャベツ



日曜	★ こんだて ★		お知らせ						食 品 名					
	ごはん	牛乳	(1群) 赤	(2群) 赤	(3群) 緑	(4群) 緑	(5群) 黄	(6群) 黄	(1群) 赤	(2群) 赤	(3群) 緑	(4群) 緑	(5群) 黄	(6群) 黄
1月	ごはん	牛乳	おでん ギョーザ ちよっぴりからあえ	みかん ※トングを使って 配りましょう。	※ギョーザ 幼・小…2個 中…3個	がんもどき さつまいも ぶた肉	牛乳 わかめ	にんじん にら	キャベツ きゅうり もやし とうもろこし みかん だいこん しょうが	黒部米 小麦粉 さとう	ごま油 なたね油 大豆油			
2火	ごはん	牛乳	ぶた肉 いわしのうめに 青菜のいそあえ キャベツスープ	きなこ豆		名水ポーク うすあげ きなこ みそ いわし 大豆	牛乳 こんぶ	にんじん こまつな	しょうが だいこん ほししいたけ ねぎ はくさい もやし うめほし	黒部米 じゃがいも さとう	ごま油 でんぶん			
3水	米粉パン	牛乳	魚のマスタード焼き ナッツ入り ジャーマンポテト			名水ポーク さけ ウインナー	牛乳	チンゲンサイ にんじん	キャベツ だいこん しめじ たまねぎ とうもろこし	コッパパン 米粉 でんぶん さとう	米油 カシューナッツ			
4木	ごはん	牛乳	米粉のカレーシチュー ★チーズオムレツ カリカリビーンズサラダ			名水ポーク みそ 大豆 ★たまご	牛乳 チーズ	にんじん	たまねぎ にんにく しょうが キャベツ きゅうり とうもろこし	黒部米 小麦粉 米粉 タピオカ じゃがいも さとう	米油 大豆油			
♥♪* ♡♪* ♡♪* 北方領土の日 記念給食 *♪♥* ♡♪* ♡♪* ♡♪*														
5金	ごはん	牛乳	くわへののっぺいじる マイワシのみそだれがけ おすわい	こんぶふりかけ		とうふ みそ とり肉 まいわし	牛乳 こんぶ のり 青のり	にんじん さやいんげん	ごぼう なめこ ねぎ だいこん きゅうり しょうが	黒部米 さとう	米油 ごま			
8月	ごはん	牛乳	さつまいものみそしる しょうがいため はりはりあえ			うすあげ 牛肉 みそ	牛乳	にんじん ピーマン こまつな	はくさい ねぎ たまねぎ しょうが きりぼしだいこん キャベツ にんにく	黒部米 さつまいも	米油			
9火	ごはん	牛乳	大豆のいそに あじフライ なめこ入りおひたし	ノンエッグ タルタルソース		大豆 とり肉 あつあげ あじ	牛乳 ひじき	にんじん こまつな	ごぼう もやし キャベツ なめこ	黒部米 小麦粉 ごんじやく	米油 たまごなしタルソース			
10水	あまなつとう パン	牛乳	コンソメスープ 魚のレモン焼き チーズポテト			とり肉 サクランマス	牛乳 チーズ	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ しめじ レモン にんにく しょうが	コッパパン あまなつとう じゃがいも	米油			
12金	ごはん	牛乳	ポトフ ハンバーグのケチャップソースかけ アーモンドサラダ	チョコプリン		とり肉 ぶた肉 大豆	牛乳 豆乳	にんじん さやいんげん こまつな	たまねぎ だいこん キャベツ とうもろこし	黒部米 水あめ じゃがいも さとう	米油 植物油 アーモンド チョコレート でんぶん			
♥♪* ♡♪* ♡♪* 富山県地場産学校給食の日 *♪♥* ♡♪* ♡♪* ♡♪*														
15月	ごはん	牛乳	すき焼き風に ぶりの塩焼き ごまびたし	りんごヨーグルト		牛肉 ぶり こうやどうふ みそ	牛乳 ヨーグルト	にんじん こまつな	しめじ はくさい ねぎ ごぼう キャベツ もやし りんご	富・富・富 ごんにやく さとう	米油 ごま			
16火	ごはん	牛乳	キムチじる フライギョーザ 大根のあまざる		※フライギョーザ 幼…1個 小…2個	名水ポーク とうふ とり肉 みそ まぐろ	牛乳	にんじん にら	はくさい もやし ねぎ しめじ キャベツ にんにく だいこん きゅうり とうもろこし	富・富・富 パン粉 でんぶん 小麦粉 さとう	米油 大豆油 ラード ごま ごま油			
17水	米粉パン	牛乳	野菜のポタージュ 魚のねぎ塩焼き そえ野菜			ベーコン 赤魚	牛乳 スーフの牛乳 生クリーム	にんじん チンゲンサイ ブロッコリー かぼちゃ	だいこん たまねぎ とうもろこし ねぎ キャベツ	コッパパン 米粉 でんぶん じゃがいも	米油			
18木	ごはん	牛乳	あつあげのみそしる 平つくね はくさいとこまつなのおひたし	ひじきふりかけ		あつあげ みそ とり肉 かつおぶし	牛乳 ひじき こんぶ	にんじん こまつな 赤しそ	だいこん たまねぎ ねぎ キャベツ もやし はくさい	富・富・富 でんぶん さとう	ラード ごま			
♥♪* ♡♪* ♡♪* 第8回 豆を食べよう！の日 ☆毎月19日は食育の日☆ *♪♥* ♡♪* ♡♪* ♡♪*														
19金	ごはん	牛乳	もずくスープ えびと大豆のチリソースからめ カラフルポテト			とり肉 大豆 とうふ えび	牛乳 もずく	にんじん チンゲンサイ ピーマン	たけのこ ほししいたけ えだ豆 とうもろこし	富・富・富 水あめ さつまいも 小麦粉 じゃがいも でんぶん 小麦粉	米油 なたね油 たまごなしマヨネーズ パーム油			
22月	わかめ ごはん 牛乳		ちゅうかスープ ホテルイカといかのカレーあげ はるさめのすのもの			とうふ いか 名水ポーク はたらい 大豆	牛乳 わかめ	にんじん こまつな	もやし しめじ キャベツ きゅうり	富・富・富 パン粉 さとう はるさめ でんぶん 小麦粉	米油			
24水	チョコチップ パン	牛乳	野菜のトマトに とり肉のスタミナ焼き フレンチサラダ			とり肉 ぶた肉	牛乳	にんじん さやいんげん	たまねぎ だいこん にんにく しょうが きゅうり みかん キャベツ	コッパパン チョコレート じゃがいも でんぶん さとう	米油 パーム油			
25木	ごはん	牛乳	マーボーどうふ ★たまごのちぎさ焼き さつまいもとれんごんのごまあえ ワンタンスープ			★たまご 名水ポーク とうふ 赤みそ ベーコン	牛乳	にんじん にら こまつな	しょうが にんにく ねぎ たけのこ ほししいたけ れんこん	富・富・富 でんぶん さとう さつまいも	米油 ごま ごま油 大豆油 なたね油			
26金	ごはん	牛乳	ぶた肉のカシューナッツいため ゆで野菜			名水ポーク	牛乳	にんじん ピーマン ブロッコリー	たけのこ ほししいたけ にんにく ねぎ キャベツ もやし しょうが たまねぎ だいこん	富・富・富 ワンタン	米油 カシューナッツ			

※ ★ 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！