



令和3年

3月給食だより

黒部市学校給食センター

朝晩の冷え込みがだんだんと和らぎ、日差しの温かさに春の訪れを感じます。新型コロナウイルス感染症の影響で「新しい生活様式」が実施され、給食時間も様変わりしたと思いますが、1年間の食生活を振り返るとともに、自分の健康についても考えてみましょう。

1年間の給食を振り返りましょう!

この1年を振り返り、よくできたことに○を、ときどきできたことに△を、できなかったことに×をつけましょう。

 しっかりと手をあらえた。	 まえのひとと、あいだをあけてならべた。	 みじくをきちんとできた。
 よくかんであじわってたべることができた。	 たべれるりょうに気を付けて、のこさずたべられた。	 まえをむいて、しずかにたべられた。

今月の黒部産食材

- ・米粉
- ・黒部米
- ・にんじん
- ・調理に使う牛乳
- ・白菜
- ・ねぎ
- ・キャベツ
- ・名水ポーク

おすすめ! 給食メニュー

- 3月19日(金)に登場
- 【材料 (4人分)】
- ・豚ひき肉 30g
 - ・玉ねぎ 25g
 - ・水煮大豆 15g
 - ・さやいんげん 8g
 - ・しょうが・にんにく 少々
 - ・サラダ油 少々
 - ④ カレールー 4g
 - ・トマトケチャップ 3g
 - ・ウスターソース 2g
 - ・カレー粉 少々

給食のキーマカレー

【作り方】

- ① 玉ねぎ、にんにく、しょうがはみじん切り、さやいんげんは1cm幅に切る。
- ② サラダ油としょうが・にんにくを鍋に入れて中火にかける。香りがしてきたら豚ひき肉を入れ、色が変わったなら玉ねぎを入れる。しんなりしてきたら、水煮大豆・さやいんげんと、水を適量加えて煮る。
- ③ 具材に火が通ったら④を入れて15分ほど煮込む。



大人気のカレーのレシピです。今回紹介した材料の他にも、人参やピーマン、とうもろこしなどお好みの具材でアレンジしても美味しいですよ。

ご卒業おめでとうございませう



友達や先生方との別れは寂しいですが、夢と希望に満ちた新しい道への第一歩です。これから先も食べることは一生続きます。そして、私たちの体は食べたものでつくられていきます。給食を通し、栄養バランスをはじめ、地域の食文化、人を思いやる気持ちなど、様々なことを感じ、思い出してもらえたら嬉しいです。

日曜	こんだて		お知らせ						
			(1群) 赤	(2群) 赤	(3群) 緑	(4群) 緑	(5群) 黄	(6群) 黄	
				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とになる	
1月	ごはん 牛乳	野菜スープ ケチャップいため ポテトサラダ	ウインナー 名水ポーク	牛乳	チンゲンサイ にんじん ピーマン	だいこん もやし たまねぎ しめじ しょうが にんにく きゅうり とうもろこし	黒部米 はるさめ さとう じゃがいも	米油 たまごなしマヨネーズ	
2火	ちらしずし 牛乳	まいたけの すましじる さわらの さいきょう焼き なばないため	さくらもち	かまぼこ とうふ うすあげ さわら 白みそ	牛乳 わかめ	にんじん なばな こまつな	黒部米 さとう さくらもち	米油	
インドの選手を応援しよう給食									
3水	コッパン 牛乳	チャナマサラ(ひよこ豆の カレー) ★スコッチエッグで アーチェリー カシューナッツサラダ	ひよこ豆 みそ たまご★ ぶた肉 とり肉	牛乳	にんじん	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	コッパン じゃがいも 米粉のカレールウ さとう パン粉 大豆油	米油 ラード カシューナッツ 大豆油	
4木	ごはん 牛乳	はくさいと あつあげの みそしる ブリカツ わかめサラダ	あつあげ みそ 大豆 ブリ	牛乳 わかめ	にんじん こまつな	ねぎ ほししいたけ キャベツ きゅうり とうもろこし はくさい	黒部米 小麦粉 パン粉 でんぷん さとう	米油	
5金	ごはん 牛乳	米粉の ビーフシチュー ハムステーキ みそドレサラダ	牛肉 ポロニアム みそ	牛乳	にんじん さやいんげん	たまねぎ にんにく きゅうり もやし キャベツ とうもろこし	黒部米 さとう じゃがいも 米粉のハヤシルウ	米油	
8月	ごはん 牛乳	とうふと なめこの みそしる 名水ポークで カツ!! 野菜の からしあえ	とうふ みそ 名水ポーク	牛乳 わかめ	にんじん こまつな	たまねぎ なめこ キャベツ きゅうり	黒部米 でんぷん さとう 小麦粉 パン粉	米油	
9火	ごはん 牛乳	肉だんご入り スープに ★チーズオムレツ きりぼしだいのん ケチャップいため	ぶた肉 とり肉 大豆 ★たまご 名水ポーク	牛乳 チーズ	にんじん さやいんげん ピーマン	だいこん たまねぎ きりぼしだいのん キャベツ	黒部米 米粉 大豆油 でんぷん タピオカ なたね油	米油 大豆油 なたね油	
10水	米粉パン 牛乳	とうふハンバーグの カレーソースかけ ごま風味の サクサクサラダ	ウインナー とうふ おから とり肉	牛乳 スーアの牛乳	チンゲンサイ にんじん	キャベツ きゅうり れんこん とうもろこし えだまめ たまねぎ	コッパン じゃがいも 米粉 でんぷん 米粉のルルウ さとう	米油 たまごなしマヨネーズ 植物油	
11木	ごはん 牛乳	すき焼き風に きびなごの カリカリあげ こまつなの サラダ	※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 を目安に配ってね。	牛乳 きびなご	にんじん こまつな	はくさい ねぎ ごぼう だいこん きゅうり とうもろこし しめじ	黒部米 米粉 米油 なたね油 パーム油	米油	
12金	ごはん 牛乳	わかめスープ カシューナッツいため ちゅうか風のもの	とうふ とり肉 名水ポーク	牛乳 わかめ	チンゲンサイ にんじん ピーマン	しょうが たけのこ たまねぎ にんにく もやし きゅうり キャベツ	黒部米 さとう はるさめ でんぷん	米油 カシューナッツ ごま油	
15月	ごはん 牛乳	ごんこんじる さばの しょうがに 野菜いため	あつあげ 名水ポーク みそ さば	牛乳	にんじん こまつな	だいこん れんこん とうもろこし ごぼう しょうが ほししいたけ キャベツ ねぎ	黒部米 水あめ さとう	米油	
卒業・卒業お祝い献立									
16火	赤はん 牛乳	なめこの すましじる どりの からあげ はるの かおりおひたし	かまぼこ とり肉 ★たまご	牛乳 わかめ	にんじん なばな	だいこん キャベツ しょうが にんにく なめこ もやし とうもろこし いちご	黒部米 さとう 小麦粉 もち麦 もちあめ	米油 ごま油	
17水	コッパン 牛乳	かぶと さつまいもの クリームに ミートボール にんじんサラダ	※ミートボール 幼...1個 小・中...2個	牛乳 スーアの牛乳 生クリーム	さやいんげん にんじん	たまねぎ しめじ きゅうり ほしぼうどう かぶ キャベツ	コッパン さつまいも さとう 米粉 でんぷん	米油 ラード なたね油	
18木	ごはん 牛乳	みそおでん サクラマスの ねぎ塩焼き ごまあえ	焼きどうふ とり肉 ぶた肉 みそ サクラマス	牛乳 こんぶ	にんじん こまつな	だいこん ねぎ もやし たまねぎ キャベツ	黒部米 じゃがいも でんぷん こんにやく さとう	米油 ごま	
第9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	キャベツと ウインナーの スープ 給食の キーマカレー ポテトと ナッツの サラダ	ウインナー 名水ポーク 大豆	牛乳	にんじん さやいんげん	キャベツ だいこん たまねぎ しょうが にんにく きゅうり とうもろこし しめじ	黒部米 さとう 米粉のカレールウ じゃがいも でんぷん	米油 カシューナッツ	
22月	ごはん 牛乳	うすあげの みそしる フクラギの なんばんづけ 野菜の ごま風味あえ	うすあげ みそ フクラギ	牛乳 わかめ	にんじん こまつな	はくさい キャベツ ねぎ ごぼう もやし しょうが とうもろこし だいこん	黒部米 米粉 さとう でんぷん	米油 ごま	
23火	ごはん 牛乳	ポトフ とり肉の パン粉焼き ゆで野菜	ウインナー とり肉	牛乳 チーズ	にんじん さやいんげん ブロッコリー	だいこん たまねぎ しめじ キャベツ きゅうり	黒部米 じゃがいも パン粉	米油	

※ ★ 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。