



6月は食育月間です!

食育は「生きる上での基本」です。そして食育は食に関するさまざまな経験を通じて、健全な食生活を実践できる人間を育てることで、食することは生涯にわたって続きます。子どもだけではなく、すべての世代で食育を推進していく必要があります。

6月は国が定める「食育月間」です。自分自身の食習慣を見直すとともに、地域に伝わる食文化や、食を取り巻く現状等に目を向け、健全な食生活を実践するために何ができるか考える機会にしていだければと思います。

各ライフステージで大切にしたい食育の取り組みとは?

※出典：内閣府「食育ガイド」



6月4日~10日は「歯と口の健康週間」

よくがんで食べていますか?

6月4日~10日は「歯と口の健康週間」です。皆さんは、食べ物を口に入れてから飲み込むまで何回くらいかんでいますか?



よくかんで食べると、だ液(ツバ)が多く出て、食べ物の味をおいしく感じられるだけでなく、口の中の病気を予防したり、消化を助けてくれます。また、少ない量の食事で満足感を得ることができるので、食べ過ぎを防ぐ効果も期待できます。一口30回を意識して食べてみましょう。



つくってみよう！給食メニュー



時短&ひと工夫 ぶた肉のマーメレード焼き

【材料(4人分)】

- ・豚ロース肉切り身 4枚
- ・塩 少々
- ・酒 小さじ1
- ・ウスターソース 小さじ2

- ・生姜 1/2かけ
- ・んにく 1かけ
- ・マーメレード 大さじ1
- ・サラダ油 小さじ2
- ・付け合せ野菜 適宜

【作り方】

- ① 豚ロース肉は、塩と酒をふりかけておく。
- ② 生姜はなるべく皮と使い、皮をむいたんにくとともにすりおろす。
- ③ ①の肉にウスターソース、すりおろした生姜、んにく、マーメレードをまぶして10分間はど味をなじませる。
- ④ フライパンを温め、サラダ油をなじませたら肉を焦がさないように両面焼く。
- ⑤ キャベツやもやし、ピーマン・しいたけ、季節の野菜等を添えて召し上がり。



肉は、とり肉や牛肉でもよいです。マーメレードで下味を付けることで甘味と、ほんのりかんきつ系の香が加わったさわやかな一品です。

黒部市給食だより

黒部市ホームページより、「2019年度 今日の給食」で給食だより、食に関する「ひとくちメモ」、給食レシピ等がご覧になれます。

今月の黒部産食材

- ・黒部米
- ・米粉
- ・名水ポーク
- ・調理の牛乳
- ・大豆
- ・ねぎ
- ・たまねぎ
- ・キャベツ



日 曜	ごはん	お知らせ	食 品 名		食 品 名		食 品 名	
			(1群)	(2群)	(3群)	(4群)	(5群)	(6群)
3 月	ごはん 牛乳	ママーポー豆腐 焼きギョーザ はるさめのすのもの じゃがいものみそしる ぶた肉と野菜のあまからいため 野菜のごまじょうゆ あえ カレー風みのポトフ	※焼きギョーザ 幼・小学校……2こ 中学校……3こ	どうぶ 赤みそ 牛乳 名水ポーク とり肉 ぶた肉 大豆 みつあけ みそ わかめ 名水ポーク 名水ポーク 牛乳 大豆 きな粉 うすあけ みそ いわし 名水ポーク	にんじん ねぎ しょうが にんにく チンゲン菜 にら にんじん アスパラガス こまつな にんじん さいやいんげん こまつな にんじん こまつな	たけのこ ほししいたけ たまねぎ きゅうり キャベツ とうもろこし しめじ たまねぎ しょうが キャベツ きりぼしだいこん	でんぶん 小麦粉 はるさめ 黒部米 さとう じゃがいも でんぶん こんにゃく コッパン じゃがいも さとう でんぶん 黒部米 さとう 米粉 じゃがいも 小麦粉 でんぶん こんにゃく	米油 ラード なたね油 米油 ごま 米油 なたね油 米油 米油 ごま たまごなしマヨネーズ
4 火	ごはん 牛乳	青なとこん菜のみそしる ぶた肉のカシューナッツいため そくせきづけ 大豆のいそに		どうぶ 赤みそ 牛乳 名水ポーク 大豆 あつあけ 名水ポーク しいやも みそ	にんじん こまつな ピーマン にんじん さいやいんげん こまつな	なめこ しょうが にんにく たまねぎ キャベツ だいこん きゅうり	黒部米 さとう はるさめ	米油 カシューナッツ
5 水	ごはん 牛乳	クリームコーンスープ ぶた肉のマーメレード焼き わかめサラダ あつあけと野菜のみそに さけのしお焼き うめ風みあえ きのこスープ	きなこ豆	※いわたかきりあげ 幼稚園……1尾 小学校……2尾 中学校……3尾	名水ポーク 牛乳 にんじん スープの牛乳 チンゲン菜 にんじん にんじん チンゲン菜	ほしぶどう たまねぎ しょうが とうもろこし にんにく キャベツ だいこん きゅうり たまねぎ しょうが にんにく きゅうり もやし うめぼし	コッパン 米粉 生クリーム じゃがいも でんぶん マーメレード さとう 黒部米 さとう ごま油	米油 米油 米油 米油 米油
6 木	ごはん 牛乳	異たんさんのみそしる いわしのかりかりあげ きりぼしだいこんのどりからいため 春さめスープ とり肉のなんぶ焼き ごぼうサラダ	※いわたかきりあげ 幼稚園……1尾 小学校……2尾 中学校……3尾	どうぶ 赤みそ 牛乳 名水ポーク 大豆 うすあけ みそ いわし 名水ポーク	にんじん こまつな だいこん ほうろく ねぎ たまねぎ きりぼしだいこん	たまねぎ たけのこ ほししいたけ しょうが キャベツ きゅうり ごぼう	黒部米 さとう はるさめ でんぶん	米油 米油 ごま たまごなしマヨネーズ
7 金	ごはん 牛乳	ママーポー豆腐 焼きギョーザ はるさめのすのもの じゃがいものみそしる ぶた肉と野菜のあまからいため 野菜のごまじょうゆ あえ カレー風みのポトフ	※焼きギョーザ 幼・小学校……2こ 中学校……3こ	どうぶ 赤みそ 牛乳 名水ポーク とり肉 ぶた肉 大豆 みつあけ みそ わかめ 名水ポーク 名水ポーク 牛乳 大豆 きな粉 うすあけ みそ いわし 名水ポーク	にんじん ねぎ しょうが にんにく チンゲン菜 にら にんじん アスパラガス こまつな にんじん さいやいんげん こまつな にんじん こまつな	たけのこ ほししいたけ たまねぎ きゅうり キャベツ とうもろこし しめじ たまねぎ しょうが キャベツ きりぼしだいこん	でんぶん 小麦粉 はるさめ 黒部米 さとう じゃがいも でんぶん こんにゃく コッパン じゃがいも さとう でんぶん 黒部米 さとう 米粉 じゃがいも 小麦粉 でんぶん こんにゃく	米油 ラード なたね油 米油 ごま 米油 なたね油 米油 ごま たまごなしマヨネーズ
10 月	ごはん 牛乳	ママーポー豆腐 焼きギョーザ はるさめのすのもの じゃがいものみそしる ぶた肉と野菜のあまからいため 野菜のごまじょうゆ あえ カレー風みのポトフ		どうぶ 赤みそ 牛乳 名水ポーク 大豆 あつあけ 名水ポーク しいやも みそ	にんじん こまつな ピーマン にんじん さいやいんげん こまつな	なめこ しょうが にんにく たまねぎ キャベツ だいこん きゅうり	黒部米 さとう はるさめ	米油 カシューナッツ
11 火	ごはん 牛乳	しいやもフライ ごまあえ	※しいやもフライ 幼・小学校……1尾 中学校……2尾	名水ポーク 牛乳 にんじん しいやも みそ	にんじん さいやいんげん こまつな	ごぼう ほししいたけ もやし キャベツ	黒部米 さとう はるさめ	米油 ショートのニング ごま
12 水	ごはん 牛乳	クリームコーンスープ ぶた肉のマーメレード焼き わかめサラダ あつあけと野菜のみそに さけのしお焼き うめ風みあえ きのこスープ	きなこ豆	名水ポーク 牛乳 にんじん スープの牛乳 チンゲン菜 にんじん にんじん チンゲン菜	ほしぶどう たまねぎ しょうが とうもろこし にんにく キャベツ だいこん きゅうり たまねぎ しょうが にんにく きゅうり もやし うめぼし	コッパン 米粉 生クリーム じゃがいも でんぶん マーメレード さとう 黒部米 さとう ごま油	米油 米油 米油 米油 米油	
13 木	ごはん 牛乳	異たんさんのみそしる いわしのかりかりあげ きりぼしだいこんのどりからいため 春さめスープ とり肉のなんぶ焼き ごぼうサラダ	※いわたかきりあげ 幼稚園……1尾 小学校……2尾 中学校……3尾	どうぶ 赤みそ 牛乳 名水ポーク 大豆 うすあけ みそ いわし 名水ポーク	にんじん こまつな だいこん ほうろく ねぎ たまねぎ きりぼしだいこん	たまねぎ たけのこ ほししいたけ しょうが キャベツ きゅうり ごぼう	黒部米 さとう はるさめ でんぶん	米油 米油 ごま たまごなしマヨネーズ
14 金	ごはん 牛乳	ママーポー豆腐 焼きギョーザ はるさめのすのもの じゃがいものみそしる ぶた肉と野菜のあまからいため 野菜のごまじょうゆ あえ カレー風みのポトフ	※焼きギョーザ 幼・小学校……2こ 中学校……3こ	どうぶ 赤みそ 牛乳 名水ポーク とり肉 ぶた肉 大豆 みつあけ みそ わかめ 名水ポーク 名水ポーク 牛乳 大豆 きな粉 うすあけ みそ いわし 名水ポーク	にんじん ねぎ しょうが にんにく チンゲン菜 にら にんじん アスパラガス こまつな にんじん さいやいんげん こまつな にんじん こまつな	たけのこ ほししいたけ たまねぎ きゅうり キャベツ とうもろこし しめじ たまねぎ しょうが キャベツ きりぼしだいこん	でんぶん 小麦粉 はるさめ 黒部米 さとう じゃがいも でんぶん こんにゃく コッパン じゃがいも さとう でんぶん 黒部米 さとう 米粉 じゃがいも 小麦粉 でんぶん こんにゃく	米油 ラード なたね油 米油 ごま 米油 なたね油 米油 ごま たまごなしマヨネーズ
17 月	ごはん 牛乳	ママーポー豆腐 焼きギョーザ はるさめのすのもの じゃがいものみそしる ぶた肉と野菜のあまからいため 野菜のごまじょうゆ あえ カレー風みのポトフ	※焼きギョーザ 幼・小学校……2こ 中学校……3こ	どうぶ 赤みそ 牛乳 名水ポーク 大豆 うすあけ みそ いわし 名水ポーク	にんじん こまつな ピーマン にんじん さいやいんげん こまつな	なめこ しょうが にんにく たまねぎ キャベツ だいこん きゅうり	黒部米 さとう はるさめ	米油 カシューナッツ
18 火	ごはん 牛乳	しいやもフライ ごまあえ	※しいやもフライ 幼・小学校……1尾 中学校……2尾	名水ポーク 牛乳 にんじん しいやも みそ	にんじん さいやいんげん こまつな	ごぼう ほししいたけ もやし キャベツ	黒部米 さとう はるさめ	米油 ショートのニング ごま
19 水	ごはん 牛乳	クリームコーンスープ ぶた肉のマーメレード焼き わかめサラダ あつあけと野菜のみそに さけのしお焼き うめ風みあえ きのこスープ	きなこ豆	名水ポーク 牛乳 にんじん スープの牛乳 チンゲン菜 にんじん にんじん チンゲン菜	ほしぶどう たまねぎ しょうが とうもろこし にんにく キャベツ だいこん きゅうり たまねぎ しょうが にんにく きゅうり もやし うめぼし	コッパン 米粉 生クリーム じゃがいも でんぶん マーメレード さとう 黒部米 さとう ごま油	米油 米油 米油 米油 米油	
20 木	ごはん 牛乳	異たんさんのみそしる いわしのかりかりあげ きりぼしだいこんのどりからいため 春さめスープ とり肉のなんぶ焼き ごぼうサラダ	※いわたかきりあげ 幼稚園……1尾 小学校……2尾 中学校……3尾	どうぶ 赤みそ 牛乳 名水ポーク 大豆 うすあけ みそ いわし 名水ポーク	にんじん こまつな だいこん ほうろく ねぎ たまねぎ きりぼしだいこん	たまねぎ たけのこ ほししいたけ しょうが キャベツ きゅうり ごぼう	黒部米 さとう はるさめ でんぶん	米油 米油 ごま たまごなしマヨネーズ
21 金	ごはん 牛乳	ママーポー豆腐 焼きギョーザ はるさめのすのもの じゃがいものみそしる ぶた肉と野菜のあまからいため 野菜のごまじょうゆ あえ カレー風みのポトフ	※焼きギョーザ 幼・小学校……2こ 中学校……3こ	どうぶ 赤みそ 牛乳 名水ポーク とり肉 ぶた肉 大豆 みつあけ みそ わかめ 名水ポーク 名水ポーク 牛乳 大豆 きな粉 うすあけ みそ いわし 名水ポーク	にんじん ねぎ しょうが にんにく チンゲン菜 にら にんじん アスパラガス こまつな にんじん さいやいんげん こまつな にんじん こまつな	たけのこ ほししいたけ たまねぎ きゅうり キャベツ とうもろこし しめじ たまねぎ しょうが キャベツ きりぼしだいこん	でんぶん 小麦粉 はるさめ 黒部米 さとう じゃがいも でんぶん こんにゃく コッパン じゃがいも さとう でんぶん 黒部米 さとう 米粉 じゃがいも 小麦粉 でんぶん こんにゃく	米油 ラード なたね油 米油 ごま 米油 なたね油 米油 ごま たまごなしマヨネーズ
24 月	ごはん 牛乳	しいやもフライ ごまあえ	※しいやもフライ 幼・小学校……1尾 中学校……2尾	名水ポーク 牛乳 にんじん しいやも みそ	にんじん さいやいんげん こまつな	ごぼう ほししいたけ もやし キャベツ	黒部米 さとう はるさめ	米油 ショートのニング ごま
25 火	ごはん 牛乳	クリームコーンスープ ぶた肉のマーメレード焼き わかめサラダ あつあけと野菜のみそに さけのしお焼き うめ風みあえ きのこスープ	きなこ豆	名水ポーク 牛乳 にんじん スープの牛乳 チンゲン菜 にんじん にんじん チンゲン菜	ほしぶどう たまねぎ しょうが とうもろこし にんにく キャベツ だいこん きゅうり たまねぎ しょうが にんにく きゅうり もやし うめぼし	コッパン 米粉 生クリーム じゃがいも でんぶん マーメレード さとう 黒部米 さとう ごま油	米油 米油 米油 米油 米油	
26 水	ごはん 牛乳	異たんさんのみそしる いわしのかりかりあげ きりぼしだいこんのどりからいため 春さめスープ とり肉のなんぶ焼き ごぼうサラダ	※いわたかきりあげ 幼稚園……1尾 小学校……2尾 中学校……3尾	どうぶ 赤みそ 牛乳 名水ポーク 大豆 うすあけ みそ いわし 名水ポーク	にんじん こまつな だいこん ほうろく ねぎ たまねぎ きりぼしだいこん	たまねぎ たけのこ ほししいたけ しょうが キャベツ きゅうり ごぼう	黒部米 さとう はるさめ でんぶん	米油 米油 ごま たまごなしマヨネーズ
27 木	ごはん 牛乳	ママーポー豆腐 焼きギョーザ はるさめのすのもの じゃがいものみそしる ぶた肉と野菜のあまからいため 野菜のごまじょうゆ あえ カレー風みのポトフ	※焼きギョーザ 幼・小学校……2こ 中学校……3こ	どうぶ 赤みそ 牛乳 名水ポーク とり肉 ぶた肉 大豆 みつあけ みそ わかめ 名水ポーク 名水ポーク 牛乳 大豆 きな粉 うすあけ みそ いわし 名水ポーク	にんじん ねぎ しょうが にんにく チンゲン菜 にら にんじん アスパラガス こまつな にんじん さいやいんげん こまつな にんじん こまつな	たけのこ ほししいたけ たまねぎ きゅうり キャベツ とうもろこし しめじ たまねぎ しょうが キャベツ きりぼしだいこん	でんぶん 小麦粉 はるさめ 黒部米 さとう じゃがいも でんぶん こんにゃく コッパン じゃがいも さとう でんぶん 黒部米 さとう 米粉 じゃがいも 小麦粉 でんぶん こんにゃく	米油 ラード なたね油 米油 ごま 米油 なたね油 米油 ごま たまごなしマヨネーズ
28 金	ごはん 牛乳	しいやもフライ ごまあえ	※しいやもフライ 幼・小学校……1尾 中学校……2尾	名水ポーク 牛乳 にんじん しいやも みそ	にんじん さいやいんげん こまつな	ごぼう ほししいたけ もやし キャベツ	黒部米 さとう はるさめ	米油 ショートのニング ごま

※ ★ 卵を主とするおかず
☆ 見た目には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。