# 令和元年 9月給食だより

黒部市学校給食センター

## 健康づくりは食生活から！

毎年９月は、厚生労働省が定める「健康増進普及月間」および「食生活改善普及運動月間」です。健康な心と体をつくるためには、食生活を整えることが重要です。日ごろの食生活を振り返り、できることから取り組んでみませんか。

### 食生活をチェック！

- ☐ 1日3食、規則正しく食べている
- ☐ 毎食、野菜を食べている
- ☐ お菓子はとり過ぎないようにしている
- ☐ 腹8分目を心がけている
- ☐ 塩分のとり過ぎに気をつけている
- ☐ 1日1回は家族そろって食事をしている

野菜はたっぷり、塩分は控えめを心がけましょう！

家族や仲間と食事をすることで、コミュニケーション能力が高まり、豊かな心を育みます。

## つくってみよう！給食メニュー

9月5日の給食メニューです

### 鮭（さけ）のねぎ塩（しおや）焼き

【材料（４人分）】

- 鮭切り身 …… 4切れ
- 塩 …… 少々
- ★ねぎ …… 1/2本
- ★料理酒 …… 小さじ1
- ★ごま油 …… 小さじ1
- ★塩 …… 少々
- ★片栗粉 …… 小さじ1/2

【作り方】

① 鮭の切り身に塩をふっておく。
② ねぎは粗いみじん切りにして、★の調味料と合わせておく。
③ 鮭の上に②をのせて、フライパンで蓋をして焼く。

アルミホイルをしいた、オーブントースターで焼くと、時短になりますね。いつもの塩焼きを、アレンジしてみてはいかがですか？

## 今月の黒部産食材

・黒部米 ・ねぎ ・米粉 ・料理の牛乳 ・あゆ ・じゃがいも
・名水ポーク ・なし ・黒豆 ・たまねぎ ・かぼちゃ

| 日 | 曜 | こんだて | | お知らせ | 食品名 (1群) 赤 おもに体をつくるもとになる | (2群) 緑 おもに体の調子を整えるもとになる | (3群) | (4群) | (5群) 黄 おもにエネルギーのもとになる | (6群) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 2 | 月 | ごはん 牛乳 | ビーフンスープ<br>給食のキーマカレー<br>ポテトとナッツのサラダ | ※給食のキーマカレー → ごはんといっしょに食べてね | ベーコン<br>**名水ポーク**<br>大豆 | 牛乳 | トマト<br>さやいんげん<br>にんじん | キャベツ ほししいたけ たまねぎ<br>しょうが にんにく きゅうり<br>とうもろこし | **黒部米** ビーフン<br>**じゃがいも**<br>カレールウ | 米油<br>カシューナッツ |
| 3 | 火 | ごはん 牛乳 | ニラとたまねぎの元気みそしる<br>ししゃもフライ<br>きざみづけ | わかめふりかけ | **名水ポーク**<br>みそ<br>ししゃも | 牛乳<br>わかめ<br>青のり | にんじん<br>にら<br>こまつな | たまねぎ しめじ<br>だいこん きゅうり | **黒部米**<br>パン粉 小麦粉<br>ライ麦 さとう | 米油<br>ごま |
| 4 | 水 | 食パン 牛乳 | 野菜スープ<br>ぶた肉のチーズ焼き<br>ラタトゥイユ | いちごジャム | ベーコン<br>県産ポーク | 牛乳<br>チーズ | チンゲン菜<br>にんじん<br>**かぼちゃ** | キャベツ もやし たまねぎ<br>なす ズッキーニ セロリー<br>にんにく いちご | 食パン<br>さとう 水あめ<br>でんぷん | オリーブオイル |
| 5 | 木 | ごはん 牛乳 | とりだんご入り みそしる<br>さけの ねぎしお焼き<br>赤じそあえ | ※みそしるの「肉だんご」→ みんなに行きわたるように配ってね | とり肉 大豆<br>みそ<br>さけ | 牛乳<br>わかめ | チンゲン菜<br>にんじん<br>赤じそ | とうがん しょうが たまねぎ<br>ほししいたけ **ねぎ** キャベツ<br>もやし きゅうり | **黒部米**<br>さとう<br>でんぷん | ごま油 |
| ♪＊♥♪＊♥♪＊ | | | | 第２回 黒部地場産学校給食の日 | ＊♪♥＊♪♥＊♪♥ | | | | | |
| 6 | 金 | ごはん 牛乳 | とうふとこんぶのスープ<br>名水育ちのスタミナいため<br>ポテト豆サラダ | | ベーコン 大豆<br>とうふ みそ<br>**名水ポーク** | 牛乳<br>こんぶ | にんじん<br>トマト<br>にら | もやし **ねぎ たまねぎ**<br>にんにく きゅうり とうもろこし | **黒部米** さとう<br>はるさめ でんぷん<br>**じゃがいも** | 米油<br>たまごなしマヨネーズ |
| 9 | 月 | ごはん 牛乳 | マーボーどうふ<br>焼きギョーザ<br>はるさめの すのもの | 黒部産なし<br>（生地、中央桜井小学校） | ※焼きギョーザ<br>幼・小学校・・・・2こ | とうふ 赤みそ<br>**名水ポーク** 大豆<br>とり肉 ぶた肉 | 牛乳 | チンゲン菜<br>にんじん<br>にら | **ねぎ** しょうが ほししいたけ<br>にんにく たけのこ たまねぎ<br>キャベツ きゅうり とうもろこし **なし** | **黒部米** さとう<br>でんぷん 小麦粉<br>はるさめ | 米油 ラード<br>なたね油<br>ごま油 |
| 10 | 火 | ごはん 牛乳 | とうふとまいたけの すましじる<br>さばの みそに<br>ごまネーズあえ | 黒部産なし<br>（たかせ、石田、村椿荻生、若葉小学校） | ※なしは、トングを使って配りましょう | とうふ<br>さば<br>みそ | 牛乳<br>わかめ | にんじん<br>こまつな | だいこん まいたけ<br>キャベツ きゅうり **なし** | **黒部米** さとう | ごま<br>たまごなしマヨネーズ |
| 11 | 水 | コッペパン 牛乳 | コンソメスープ<br>チリコンカン<br>コールスローサラダ | | | ベーコン<br>**名水ポーク** | 牛乳 | チンゲン菜<br>にんじん | だいこん たまねぎ しょうが<br>にんにく キャベツ きゅうり<br>とうもろこし | コッペパン さとう<br>じゃがいも<br>金時豆 でんぷん | 米油 |
| 12 | 木 | ごはん 牛乳 | 季節野菜の みそしる<br>とりの からあげ<br>こんぶ入り なめこあえ | ミニトマト | ※すましじるの「白玉だんご」→ みんなに行きわたるように配ってね | うすあげ<br>みそ<br>とり肉 | 牛乳<br>こんぶ | こまつな<br>にんじん<br>ミニトマト | たまねぎ なす みょうが<br>しょうが にんにく キャベツ<br>もやし なめこ | **黒部米 米粉**<br>じゃがいも<br>でんぷん | 米油 |
| 13 | 金 | ごはん 牛乳 | 白玉だんごの すましじる<br>★ むしたまごで お月見<br>うめ風味 あえ | ＋五夜デザート | お月見 | うすあげ<br>たまご★ | 牛乳 | にんじん<br>こまつな | だいこん **ねぎ** ほししいたけ<br>とうもろこし キャベツ もやし<br>うめぼし | **黒部米** さとう<br>白玉もち<br>デザート | ごま<br>たまごなしマヨネーズ<br>ごま油 |
| 17 | 火 | ごはん 牛乳 | あつあげと野菜のピリから こんぶに<br>きんぴら肉だんご<br>そえ野菜 | 黒部産なし<br>（中学校、幼稚園） | ※きんぴら肉だんご<br>幼稚園・・・・・・・1こ<br>中学校・・・・・・・3こ | あつあげ 赤みそ<br>**名水ポーク** 大豆<br>とり肉 ぶた肉 | 牛乳<br>こんぶ | チンゲン菜<br>にんじん | だいこん たまねぎ しょうが<br>しめじ にんにく ごぼう キャベツ<br>きゅうり えだ豆 **なし** | **黒部米**<br>こんにゃく<br>さとう でんぷん | 米油<br>ラード<br>ごま なたね油 |
| 18 | 水 | キャロットチーズパン 牛乳 | キャベツのスープ<br>あじフライ トマトソースかけ<br>カラフルゆで野菜 | | ※なしは、トングを使って配りましょう | ベーコン<br>あじ みそ | 牛乳<br>チーズ | にんじん<br>チンゲン菜 | キャベツ もやし しめじ<br>たまねぎ だいこん きゅうり<br>とうもろこし | コッペパン<br>パン粉 小麦粉 | 米油 |
| ♪＊♥♪＊♥♪＊ | | | | 第５回 豆を食べよう！の日 ☆毎月１９日は食育の日☆ | | | | | ＊♪♥＊♪♥＊♪♥ | |
| 19 | 木 | ごはん 牛乳 | 豆たべて、まめになるカレーシチュー<br>とうふハンバーグ<br>にんじんサラダ | ※豆たべて、まめになるカレーシチューの中に「北海道産大豆」が入っています。 | | **名水ポーク**<br>大豆 とうふ<br>とり肉 ぶた肉 | 牛乳<br>チーズ<br>だっし粉乳 | **かぼちゃ**<br>にんじん | たまねぎ セロリー しょうが<br>にんにく キャベツ きゅうり | **黒部米** 金時豆<br>じゃがいも パン粉<br>大ふく豆 カレールウ | 米油 |
| 20 | 金 | ごはん 牛乳 | ニラとコーンの みそしる<br>ぶた肉の しおこうじ焼き<br>たくあんあえ | | | あつあげ<br>みそ<br>県産ポーク | 牛乳 | にんじん<br>にら<br>こまつな | もやし とうもろこし しょうが<br>キャベツ きゅうり たくあん | **黒部米**<br>でんぷん | ごま<br>ごま油 |
| 24 | 火 | ごはん 牛乳 | みそ肉じゃが だいこん<br>赤魚の なんばんづけ<br>しおもみ野菜 | | | **名水ポーク**<br>みそ<br>赤魚 | 牛乳 | にんじん<br>さやいんげん | たまねぎ だいこん しょうが<br>ほししいたけ キャベツ もやし<br>きゅうり | **黒部米** でんぷん<br>**米粉** じゃがいも<br>さとう こんにゃく | 米油 |
| 25 | 水 | 米粉パン 牛乳 | 麦入り野菜スープ<br>★ ジャーマンオムレツ<br>マカロニのミートソースあえ | | | とり肉 たまご★<br>ベーコン☆<br>**名水ポーク** | 牛乳<br>チーズ | チンゲン菜<br>にんじん<br>パセリ | キャベツ しめじ とうもろこし<br>しょうが たまねぎ にんにく | コッペパン **米粉**<br>大麦 じゃがいも さとう<br>でんぷん マカロニ | ひまわり油<br>米油 |
| ♪＊♥♪＊♥♪ | | | | 「ジオパーク」給食 | | | | | ＊♪♥＊ | ♪♥＊♪♥ |
| 26 | 木 | ごはん 牛乳 | 大地の恵みで元気もりもりに！<br>清流で育った あゆの かんろに<br>くろベジオサラダ | | | あつあげ みそ<br>**名水ポーク**<br>**あゆ 黒豆** | 牛乳<br>こんぶ | にんじん<br>にら<br>チンゲン菜 | だいこん しょうが **ねぎ**<br>しめじ にんにく きゅうり | **黒部米** 大麦<br>こんにゃく さとう<br>じゃがいも 水あめ | 米油<br>ごま<br>たまごなしマヨネーズ |
| 27 | 金 | ごはん 牛乳 | 大ふく豆入りシチュー<br>ハムステーキ<br>わかめサラダ | | | とり肉<br>ボロニアハム | 牛乳<br>シチューの牛乳<br>チーズ わかめ | にんじん<br>チンゲン菜 | たまねぎ しめじ だいこん<br>きゅうり とうもろこし | **黒部米 米粉**<br>じゃがいも<br>大ふく豆 さとう | 米油 |
| 30 | 月 | ごはん 牛乳 | じゃが芋と あつあげの みそしる<br>ナッツ入りぶた肉の いためもの<br>野菜の からしあえ | | | あつあげ<br>みそ<br>**名水ポーク** | 牛乳<br>わかめ | にんじん<br>ピーマン<br>こまつな | **ねぎ** たまねぎ しょうが<br>にんにく キャベツ きゅうり | **黒部米** はるさめ<br>じゃがいも さとう<br>でんぷん | 米油ごま油<br>たまごなしマヨネーズ<br>アーモンド |

※ ★ 卵を主とするおかず
☆ 見た目に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。

※ 見やすいところに貼って、毎日の食事の参考に！