



令和元年

# 11月給食だより



黒部市学校給食センター

## つくってみよう！給食メニュー



コクがある味噌汁です。

### 大地のめぐみ汁

※ 11月14日実施

#### 【材料(4人分)】

- なめこ ..... 1袋
- うす揚げ ..... 1枚
- 大根 ..... 100g
- 里芋 ..... 中2個
- にんじん ..... 1/2本
- 長ねぎ ..... 1/2本
- かまぼこ(スライス) ..... 3枚
- 煮干しだし ..... 適量
- みそ ..... 40g
- 無調整豆乳 ..... 100ml
- 一味唐辛子 ..... お好みで

#### 【作り方】

- ① うす揚げは油抜きして短冊切り。大根・にんじんはイチョウ切り、里芋は一口大に切る。長ねぎは厚めの小口切りにする。
- ② 煮干しでだしをとり、大根→にんじん→里芋の順番に煮ていく。
- ③ ②の野菜がやわらかくなったら、なめこ・うす揚げ・かまぼこ・長ねぎを入れる。
- ④ みそを溶き入れて味を調え、豆乳を加えて沸騰する直前に、火を止める。  
お好みで、一味唐辛子をどうぞ

白菜やほうれん草など冬の葉物野菜を入れてもおいしです。豆乳を加えることでコクが出て体も心もほっこり温まります。



黒部市ホームページより、「2019年度 今日の給食」で [黒部市給食だより](#) 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。

## 感謝の心を大切に

11月23日は勤労感謝の日です。毎日の食事は、生き物の命や自然の恵みをはじめ、多くの人の支えによって成り立っています。心を込めて「いただきます」や「ごちそうさま」の挨拶をし、食事を大切にいただきます。



### 今月の黒部産食材

- ・黒部米 ・ねぎ ・はくさい ・いなぎび ・黒豆
- ・米粉 ・キャベツ ・さつまいも ・れんこん ・りんご
- ・名水ポーク ・だいこん ・調理の牛乳 ・さといも ・かぼちゃ

| 日曜   | お知らせ                | 食 品 名  |   |                                |                                      |   |  |  |   |
|------|---------------------|--|---|--------------------------------|--------------------------------------|---|--|--|---|
|      |                     | (1群) 赤   | (2群) 緑                                  | (3群) 黄                         | (4群) 青                               | (5群) 赤  | (6群) 黄   |  |   |
| 1 金  | ごはん<br>牛乳           | はるさめスープ<br>フライギョーザ<br>だいこんの中葉あえ                  | ※フライギョーザ<br>幼稚園…1こ<br>小学校…2こ<br>中学校…3こ  | ベーコン<br>ぶた肉<br>大豆              | 牛乳<br>にんじん<br>チンゲン菜<br>にら            | チンゲン菜<br>はくさい しめじ<br>にんにく しょうが<br>だいこん もやし<br>きゅうり とうもろこし         | たまねぎ<br>キャベツ<br>はるさめ<br>パン粉 小麦粉                                    | 黒部米<br>さとう<br>ごま<br>ごま油<br>米油  |   |
| 5 火  | ごはん<br>牛乳           | 黒部野菜たっぷりなべ<br>さつまあげの三み焼き<br>ポテトサラダ               | きなこ豆                                    | 名水ポーク<br>焼き豆腐<br>さつまあげ<br>きな粉  | 牛乳<br>にんじん<br>チンゲン菜                  | はくさい<br>しめじ しょうが<br>とうもろこし  | たまねぎ<br>キャベツ<br>きゅうり   | 黒部米<br>でんぶん<br>こんにやく<br>さとう<br>コッパン<br>さとう<br>米油<br>じゃがいも<br>でんぶん<br>マカロニ<br>金時豆 |   |
| 6 水  | コッパン<br>パン<br>牛乳    | マカロニスープ<br>チリコンカン<br>そえ野菜                        |   | ベーコン<br>大豆<br>名水ポーク            | 牛乳<br>にんじん<br>こまつな                   | はくさい<br>ねぎ<br>ごぼう<br>ほししいたけ<br>たまねぎ<br>かぶ<br>しょうが<br>だいこん<br>きゅうり | さとう<br>ごま<br>ごま油   | 米油<br>たまごなしマヨネーズ   |   |
| 7 木  | ごはん<br>牛乳           | はくさいのみそしる<br>名水ポークのごまあげ<br>かぶのすのもの               |   | 名水ポーク<br>あつあげ<br>みそ<br>名水ポーク   | 牛乳<br>わかめ<br>にんじん<br>こまつな<br>さいやいんげん | はくさい<br>ねぎ<br>ごぼう<br>ほししいたけ<br>たまねぎ<br>かぶ<br>しょうが<br>だいこん<br>きゅうり | さとう<br>ごま<br>ごま油   | 米油<br>たまごなしマヨネーズ   |   |
| 8 金  | ごはん<br>牛乳           | いかと里いものうまに<br>げんげのからあげ<br>こまつなのいそあえ              | ぶどうのヨーグルト                               | いかにげんげ<br>あつあげ<br>こまぶ<br>ヨーグルト | 牛乳<br>こまぶ<br>ヨーグルト                   | にんじん<br>さいやいんげん<br>こまつな   | だいこん<br>キャベツ<br>もやし<br>ごぼう   | 黒部米<br>さとう<br>米油<br>さといも<br>小麦粉<br>かたくり粉   |   |
| 11 月 | ごはん<br>牛乳           | わかめスープ<br>チーズタッカルビ風焼き<br>スイートポテトサラダ<br>ぶた肉と大豆のもの |   | とうふ<br>ベーコン<br>チーズ<br>とり肉      | 牛乳<br>わかめ<br>チーズ                     | にんじん<br>もやし<br>えきのたけ<br>ねぎ<br>にんにく<br>きゅうり<br>とうもろこし              | たまねぎ<br>キャベツ<br>きゅうり<br>うめ<br>さとう<br>でんぶん<br>大豆油<br>ごま             | 黒部米<br>さとう<br>ごま油<br>たまごなしマヨネーズ<br>さつまいも<br>米油<br>さとう<br>でんぶん<br>大豆油<br>ごま       |   |
| 12 火 | ごはん<br>牛乳           | ★ねぎ入りたまご焼き<br>きりぼしだいこんのうめふうみあえ                   | みかん                                     | 名水ポーク<br>★たまご<br>とり肉           | 牛乳<br>シャチュウの牛乳<br>生クリーム              | にんじん<br>さいやいんげん<br>こまつな<br>チンゲン菜<br>にんじん                          | たまねぎ<br>キャベツ<br>だいこん<br>きゅうり                                       | さとう<br>ごま<br>ごま油<br>米油<br>ラード<br>なたね油<br>アーモンド                                   | 黒部米<br>さとう<br>米油<br>さといも<br>でんぶん<br>ごま<br>こんにやく                                 |
| 13 水 | 米粉パン<br>牛乳          | クリームシチュー<br>ミートボール<br>アーモンドサラダ                   | ※ミートボール<br>幼稚園…1こ<br>小・中学校…2こ           | うすあげ<br>みそ<br>ふくらぎ             | 牛乳<br>生クリーム<br>豆乳                    | にんじん<br>こまつな  | だいこん<br>ねぎ<br>なめこ<br>しょうが<br>キャベツ<br>れんこん                          | さとう<br>ごま<br>ごま油   | 米油<br>たまごなしマヨネーズ  |
| 14 木 | ごはん<br>牛乳           | 大地のめぐみ汁<br>ふくらぎのてり焼き<br>青菜とれんこんのごまあえ             |   | うすあげ<br>みそ<br>ふくらぎ             | 牛乳<br>生クリーム<br>豆乳                    | にんじん<br>こまつな  | だいこん<br>ねぎ<br>なめこ<br>しょうが<br>キャベツ<br>れんこん                          | さとう<br>ごま<br>ごま油   | 米油<br>たまごなしマヨネーズ  |
| 15 金 | ごはん<br>牛乳           | みそおでん<br>大豆と小魚のカレーあげ<br>なめこ入りおひたし                | ※大豆と小魚のカレー<br>あつの中「黒部産」<br>大豆が入っています    | 焼き豆腐<br>大豆<br>かたくりわし           | 牛乳<br>こんぶ<br>かたくりわし                  | にんじん<br>さいやいんげん<br>こまつな   | たまねぎ<br>キャベツ<br>だいこん<br>きゅうり                                       | さとう<br>ごま<br>ごま油<br>米油<br>なたね油<br>こんにやく<br>米粉                                    | 黒部米<br>さとう<br>米油<br>さといも<br>でんぶん<br>なたね油<br>こんにやく                               |
| 18 月 | ごはん<br>牛乳           | みそけんちんじる<br>いわしのうめに<br>野菜とひじきのあえもの<br>おなかスッキリスープ |   | とうふ<br>みそ<br>いわし               | 牛乳<br>ひじき<br>こまつな                    | にんじん<br>こまつな  | たまねぎ<br>キャベツ<br>もやし<br>キャベツ<br>エリンギ<br>たまねぎ<br>大葉<br>さとう<br>とうもろこし | さとう<br>ごま<br>ごま油<br>米油<br>ラード<br>なたね油<br>アーモンド                                   | 黒部米<br>さとう<br>米油<br>さといも<br>でんぶん<br>ごま<br>こんにやく                                 |
| 19 火 | クリーム<br>チーズパン<br>牛乳 | ハンバーグ<br>だいこんサラダ                                 |   | ベーコン<br>ぶた肉<br>大豆<br>わかめ       | 牛乳<br>クリームチーズ<br>にんじん                | こまつな<br>にんじん  | たまねぎ<br>キャベツ<br>きゅうり   | さとう<br>ごま<br>ごま油   | 米油<br>たまごなしマヨネーズ  |
| 20 水 | きび<br>おこわ<br>牛乳     | 黒部のこん菜じる<br>名水ポークのからあげなしソースがけ<br>黒豆とさつまいものごまあえ   |   | うすあげ<br>みそ<br>黒豆<br>名水ポーク      | 牛乳<br>こまつな                           | にんじん<br>こまつな  | だいこん<br>ねぎ<br>れんこん<br>しょうが<br>なし                                   | さとう<br>ごま<br>ごま油<br>米油<br>なたね油<br>こんにやく<br>米粉                                    | 黒部米<br>もち米<br>米油<br>いなぎび<br>米粉<br>さといも<br>でんぶん<br>なたね油<br>さつまいも<br>こんにやく<br>さとう |
| 21 木 | ごはん<br>牛乳           | カレーシチュー(チーズ入り)<br>ハムステーキ<br>こんにやくサラダ<br>キムチなべ    |   | ポロニアハム<br>ボロニアハム<br>だっし粉乳      | 牛乳<br>チーズ<br>かぼちゃ                    | にんじん<br>かぼちゃ  | たまねぎ<br>セロリー<br>しょうが<br>にんにく<br>キャベツ<br>きゅうり                       | さとう<br>ごま<br>ごま油<br>米油<br>ラード<br>なたね油<br>ごま油                                     | 黒部米<br>こんにやく<br>米油<br>じゃがいも<br>さとう<br>カレールー                                     |
| 22 金 | ごはん<br>牛乳           | 焼きギョーザ<br>ごぼうのごまネーズサラダ                           | ※すまじるの「白玉だんご」<br>→みんなに行きわたる<br>ように配ってね  | とうふ<br>みそ<br>大豆<br>ぶた肉         | 牛乳<br>大豆                             | にんじん<br>にら  | はくさい<br>もやし<br>しめじ<br>ねぎ<br>キャベツ<br>とうもろこし<br>ごぼう<br>たまねぎ          | さとう<br>ごま<br>ごま油<br>米油<br>なたね油<br>ごま油  | 黒部米<br>さとう<br>米油<br>さといも<br>でんぶん<br>なたね油<br>ごま油                                 |
| 25 月 | ごはん<br>牛乳           | 白玉だんごのすまじる<br>とり肉のおこがじ焼き<br>きざみづけ                | 黒部産りんご<br>幼稚園<br>中学校                    | かまぼこ<br>うすあげ<br>とり肉<br>とり肉     | 牛乳<br>にんじん                           | こまつな<br>にんじん  | ねぎ<br>ほししいたけ<br>しょうが<br>キャベツ<br>かぶ<br>きゅうり<br>りんご                  | さとう<br>ごま<br>ごま油<br>米油<br>なたね油<br>ごま油  | 黒部米<br>白玉もち<br>さとう<br>でんぶん<br>米油  |
| 26 火 | ごはん<br>牛乳           | だいこんのみそしる<br>さばのしお焼き<br>五目きんぴら<br>秋野菜のポトフ        | 黒部産りんご<br>中央、桜井<br>生地小                  | みそ<br>さば<br>名水ポーク<br>名水ポーク     | 牛乳<br>わかめ                            | こまつな<br>さいやいんげん   | はくさい<br>もやし<br>しめじ<br>ねぎ<br>キャベツ<br>きゅうり                           | さとう<br>ごま<br>ごま油<br>米油<br>さとう<br>ひまわり油   | 黒部米<br>こんにやく<br>米油<br>さとう<br>ひまわり油  |
| 27 水 | 食パン<br>牛乳           | ★パンキンオムレツ<br>コールスローサラダ                           | チョコクリーム                                 | たまご<br>あつあげ<br>とり肉             | 牛乳                                   | にんじん<br>かぼちゃ  | はくさい<br>もやし<br>しめじ<br>ねぎ<br>キャベツ<br>きゅうり                           | さとう<br>ごま<br>ごま油<br>米油<br>さとう<br>ひまわり油   | 黒部米<br>でんぶん<br>なたね油<br>ごま油  |
| 28 木 | ごはん<br>牛乳           | いとこに<br>キャベツ入り平つくね<br>赤じそあえ                      | 黒部産りんご<br>村椿、石田、たかせ<br>若葉、萩生小           | 名水ポーク<br>うすあげ<br>みそ<br>ニギス     | 牛乳                                   | にんじん<br>かぼちゃ  | はくさい<br>もやし<br>しめじ<br>ねぎ<br>キャベツ<br>きゅうり                           | さとう<br>ごま<br>ごま油<br>米油<br>さとう<br>ひまわり油   | 黒部米<br>さとう<br>米油<br>さといも<br>でんぶん<br>なたね油<br>ごま油                                 |
| 29 金 | ごはん<br>牛乳           | ほうとう<br>ニギスのからあげ<br>コーン入りおひたし                    | ※ニギスのからあげ<br>幼稚園…1尾<br>小学校…2尾<br>中学校…3尾 | 名水ポーク<br>うすあげ<br>みそ<br>ニギス     | 牛乳                                   | にんじん<br>かぼちゃ  | はくさい<br>もやし<br>しめじ<br>ねぎ<br>キャベツ<br>きゅうり                           | さとう<br>ごま<br>ごま油<br>米油<br>さとう<br>ひまわり油   | 黒部米<br>さとう<br>米油<br>さといも<br>でんぶん<br>なたね油<br>ごま油                                 |

※ ★ 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。

給食調査

(注) 19日と20日は主食が入れかわります！