



令和 元年

12月給食だよ



黒部市学校給食センター

風邪に負けない体をつくらう!

いよいよ今年も最後のひと月となりました。かぜやインフルエンザ、感染性胃腸炎などにかかる人が、だんだんと増えてくる季節です。これらを予防するには、外から帰ってきた時の手洗い・うがいをしっかりと行い、栄養バランスのよい食事と十分な休養、そして適度な運動で体の抵抗力を高めることが大切です。

ノロウイルス対策



つくってみよう! 給食メニュー

切干大根の麻婆炒め

【材料(4~5人分)】

- 切干大根 …… 1袋(20~30g)
- 人参 …… 1/4本
- もやし …… 50g
- キャベツ …… 3枚
- ピーマン …… 1個
- 豚挽き肉 …… 70g
- サラダ油 …… 適量
- 一味唐辛子 …… 少々
- 赤味噌 …… 10g
- 醤油 …… 大さじ1
- 砂糖 …… 小さじ1

【作り方】

- 切干大根はぬるま湯で戻し、2~3cm位の長さに切る。人参とピーマンは千切り、キャベツは1cm幅位の食べやすい長さに切る。
- フライパンにサラダ油と一味唐辛子を入れて熱し、挽き肉をバラバラになるまで炒める。
- 人参、もやし、キャベツ、ピーマンを順に入れて炒める。
- 混ぜ合わせておいたAを入れ、味を付ける。



挽き肉を炒める際に好みて、生姜とにんにくのみじん切りを入れてもよいです。汁気が多く出ているようであれば、水溶き片栗粉でトロミを付けたとよいです。

今月の黒部産食材

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

日曜	こんだて	お知らせ	食品名					
			(1群) 赤	(2群) 緑	(3群) 緑	(4群) 緑	(5群) 黄	(6群) 黄
2月	ごはん牛乳	ぶたじる とうふハンバーグのあんかけ かぶのそくせきづけ 肉じゃかに	名水ポーク うすあげ とうふ ぶた肉	牛乳 かたくちいわし	にんじん こまつな	ごぼう だいこん はくさい ねぎ しょうが たまねぎ かぶ キャベツ	黒部米 さつまいも パン粉 こんにやく でんぶん さとう	ごま 大豆油 なたね油
3火	ごはん牛乳	★あつ焼きたまご おひたし	名水ポーク たまご★	牛乳	にんじん こまつな	だいこん たまねぎ えだ豆 キャベツ もやし みかん	黒部米 じゃがいも こんにやく でんぶん さとう	大豆油 なたね油
4水	食パン牛乳	春さめスープ とりのからあげ だいこんサラダ カレーシチュー	ベーコン とり肉	牛乳 わかめ	にんじん チンゲン菜	はくさい ねぎ しょうが にんにく だいこん きゅうり どうもろこし ほししいたけ	食パン 春さめ でんぶん さとう	米油 ごま油
5木	ごはん牛乳	カレーシチュー ミートボール わかめサラダ	名水ポーク とり肉 だっしふん乳 大豆	牛乳 チーズ わかめ	にんじん	たまねぎ にんにく しょうが セロリー えだ豆 キャベツ きゅうり どうもろこし	黒部米 じゃがいも こんにやく でんぶん さとう	米油 ラード なたね油 ごま油
6金	ごはん牛乳	けんちんじる ふくらぎのてり焼き きりほしだいこんのマーボーいため	とうふ 赤みそ ふくらぎ 名水ポーク	牛乳	にんじん ピーマン	だいこん ねぎ ごぼう きりほしだいこん キャベツ もやし ほししいたけ	黒部米 里いも こんにやく	米油
第5回 地場産学校給食の日								
9月	ごはん牛乳	なめこ里いものみそじる 名水ポークのスタミナいため きざみづけ	とうふ みそ 名水ポーク	牛乳	にんじん こまつな ピーマン 赤ピーマン	しょうが にんにく たまねぎ はくさい きゅうり だいこん なめこ	黒部米 里いも 春さめ でんぶん さとう	米油
10火	ごはん牛乳	みそラーメン きびなごのかりかりフライ はりはりあえ	名水ポーク かまぼこ みそ きびなご	牛乳	にんじん チンゲン菜	はくさい もやし どうもろこし ねぎ しょうが キャベツ きゅうり きりほしだいこん	黒部米 ちゅうかめん じゃがいも 米粉 でんぶん さとう	米油 バーム油 なたね油 ごま
11水	パンキン牛乳	ポテトとベーコンのスープ 魚のピザソース焼き ナッツサラダ	ベーコン 赤魚 (アラスカメヌケ)	牛乳	にんじん さやいんげん かぼちゃ	たまねぎ にんにく キャベツ きゅうり どうもろこし	コッペパン じゃがいも でんぶん さとう	米油 カシューナッツ
12木	ごはん牛乳	あつあげとだいこんのみそじる 肉だんご ビーフソテー	あつあげ みそ とり肉 大豆 名水ポーク かつおぶし	牛乳 のり	にんじん にら	だいこん ねぎ たまねぎ キャベツ しょうが えのきたけ	黒部米 米油 ラード ピーン 米はいが でんぶん さとう ごま	なたね油 ごま
13金	ごはん牛乳	おでん さばのしお焼き たくあんあえ	焼きとうふ さつまあげ さば	牛乳 こんぶ	にんじん こまつな	だいこん キャベツ もやし たくあん	黒部米 里いも こんにやく	ごま
16月	ごはん牛乳	じゃーじゃんとうふ むしシューマイ リャンバンサンスー	とうふ 赤みそ 名水ポーク ぶた肉	牛乳	にんじん	しょうが にんにく ねぎ たまねぎ キャベツ きゅうり ほししいたけ	黒部米 小麥粉 春さめ でんぶん さとう	米油 ラード ごま油
17火	ごはん牛乳	すき焼き風に かまぼこのカレーふうみ焼き 野菜のいそあえ	名水ポーク 焼きとうふ ふ かまぼこ	牛乳 こんぶ	にんじん	はくさい ねぎ ごぼう だいこん キャベツ もやし しめじ	黒部米 じゃがいも こんにやく さとう ごま	ごま油
第8回 豆を食べよう!の日								
18水	米粉パン牛乳	冬のあったかシチュー 焼きフランクフルトのケチャップソースかけ ドレッシングサラダ かぼちゃのそぼろに とり肉のチーズ焼き 青菜のごまあえ	とり肉 ぶた肉 大豆 フランクフルト	牛乳 シチューの牛乳	にんじん チンゲン菜	たまねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし しめじ	コッペパン 米粉 米油 じゃがいも でんぶん さとう	米油
19木	ごはん牛乳	冬至メニュー	名水ポーク とり肉	牛乳 チーズ	にんじん かぼちゃ パセリ こまつな にんじん	だいこん たまねぎ しょうが にんにく キャベツ えだ豆 もやし ほししいたけ	黒部米 こんにやく でんぶん さとう	ごま
20金	チキンライス牛乳	クリスマスデザート	とり肉 ぶた肉 ベーコン 大豆	牛乳	にんじん ブロッコリー パセリ	とうもろこし たまねぎ はくさい キャベツ きゅうり しめじ	黒部米 なたね油 春さめ でんぶん チキンオイル さとう デザート★ ラード	米油
23月	ごはん牛乳	たきあわせ キャベツ入りひらつくね ゆかりあえ	あつあげ とり肉	牛乳	にんじん さやいんげん 赤じそ	だいこん たけのこ キャベツ きゅうり はくさい ほししいたけ	黒部米 じゃがいも こんにやく でんぶん さとう	ラード
24火	ごはん牛乳	ちゅうか風とうふじる 手作り魚フライ なめこ入りおひたし	とうふ 名水ポーク ホキ(白身魚)	牛乳	にんじん チンゲン菜 こまつな	たけのこ ねぎ キャベツ もやし なめこ	黒部米 米粉 小麦粉 パン粉	米油

※ 見やすいところに貼って、毎日の食事の参考に!

※ ★ 卵を主とするおかず
☆ 見た目から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。