



令和2年

# 3月給食だより

黒部市学校給食センター



今年度も残すところ、あとひと月になりました。残りの日々を大切に、友だちや先生方と楽しい給食時間を過ごしてほしいと思います。さて、3月は卒業や進級に向けて1年のまとめをする時期です。この1年間の食生活をふり返るとともに、自分の健康についても考えてみましょう。

1年を振り返ってみましょう。  
できていたら、( ) に○を書きましょう。

( ) ( ) ( ) ( ) ( )

食事の前に、  
かならず手を  
洗った。



食事のマナー  
を守ることが  
できた。



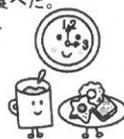
苦手な食べ物  
にも挑戦でき  
た。



朝ごはんを、  
毎日食べた。



おやつ時間  
と量をきめて  
食べた。



## つくってみよう！ 給食メニュー

### 給食で大人気の鶏のからあげ

【材料(4人分)】

- 鶏もも肉切り身(1切50g)・・・4枚
- 生姜・・・・・・・・・・・・少々
- にんにく・・・・・・・・・・・・少々
- しょう油・・・・・・・・・・・・小さじ1
- 酒・・・・・・・・・・・・小さじ1
- 塩・こしょう・・・・・・・・少々
- 片栗粉・・・・・・・・・・・・適量
- 米粉・・・・・・・・・・・・適量

【作り方】

- ① 生姜・にんにくはすりおろす。(実も汁もすべて使いましょう)
- ② ①の調味料と鶏もも肉を袋に入れて、もみ合わせ、10分以上置く。(袋を使うと手が汚れません)
- ③ 片栗粉と米粉を混ぜ合わせたものをまぶす。
- ④ 鍋に油を入れて、揚げる。160度くらいで揚げ始め、仕上げは180度くらいまで温度を上げると、二度揚げしなくてもカラッと揚がります。



子供たちが大好きな給食の鶏のからあげです。給食では、サクサクとした食感を出すために米粉を使用していますが、ない場合は片栗粉のみでも大丈夫です。



## 卒業おめでとう



中学校3年生のみなさん、ご卒業おめでとうございます。今、次のステップに向かって夢や希望に満ちていることと思います。これからの時代は、AIやIoTなど新しい技術が次々と開発され、生活の仕方が変化していきますが、人が健康で生きるために「食べる」と

## 今月の黒部産食材

- ・黒部米 ・米粉 ・名水ポーク ・ねぎ ・大豆
- ・料理に使う牛乳 ・かぶ ・さつまいも



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のになる	(2群) 青 牛乳	(3群) 緑 おもに体の調子を整えるものになる	(4群) 黄 おもにエネルギーのもとになる	(5群) 黄	(6群)		
16	月	ごはん 牛乳			名水ポーク あつあげ かまぼこ	牛乳	にんじん さやいんげん	はくさい しょうが キャベツ	しめじ ねぎ とうもろこし	黒部米 こんにやく じゃがいも	でんぶん はるさめ たまご	
17	火	ごはん 牛乳			うすあげ みそ 名水ポーク	牛乳 わかめ	にんじん さやいんげん チンゲン菜	しめじ しょうが キャベツ	たまねぎ もやし	黒部米 じゃがいも	はるさめ 米油 たまごなしマヨネーズ	
18	水	コッペ パン 牛乳			とり肉 大豆 ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん チンゲン菜 ピーマン	かぶ しめじ キャベツ たまねぎ	にんにく	こんにやく さとう じゃがいも	でんぶん 米油 スパゲッティ さとう	
♪*♥♪*♥♪* 第11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			あつあげ 小魚入りフライビーンズ あさづけ	牛乳	にんじん チンゲン菜	キャベツ とうもろこし だいこん	ねぎ しょうが ぎゅうり	にんにく	黒部米 でんぶん さとう	米粉 米油 ごま
23	月	ごはん 牛乳			すき焼き風に ★ チーズ入りたまご焼き きゅうりとわかめの すのもの	名水ポーク あつあげ たまご★	牛乳 チーズ わかめ	にんじん こまつな	はくさい ねぎ しめじ ぎゅうり	ごぼう もやし	黒部米 こんにやく さとう	米油 でんぶん

※ ★ 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。