



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年間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	はくさいなべ かまぼこのしょうが焼き カラフルこふきいも	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 しめじ ねぎ しょうが とうもろこし キャベツ	黒部米 こんにやく はるさめ じゃがいも		
17	火	ごはん 牛乳	じゃがいもの みそしる ぶた肉のごまだれいため はるさめの すのもの	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 ねぎ たまねぎ しょうが キャベツ もやし	黒部米 はるさめ じゃがいも	米油	たまごなしマヨネーズ
18	水	コッペ パン 牛乳	とり肉とかぶのコンソメスープ ミートボール カレー風みのこなチーズ入り野菜ソテー	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	コッペパン でんぷん じゃがいも	米油	ごま ラード なたね油
♪*♥♪*♥♪* 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	あつあげの中華に 小魚入りフライビーンズ あさづけ	あつあげ 名水ポーク 大豆	牛乳	にんじん チンゲン菜	キャベツ ねぎ しょうが にんにく とうもろこし ほししいたけ だいこん きゅうり	黒部米 でんぷん さとう さつまいも 水あめ	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 みそ 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 ごぼう キャベツ きゅうり もやし	黒部米 こんにやく ふ さとう でんぷん	米油	

※ ★ 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。