



令和2年

5月給食だより

黒部市学校給食センター

元気のもと

朝ごはんを食べて1日をスタートさせよう！



私たちの脳や体は、眠っている間にも動き続けており、朝起きた時にはエネルギーが不足している状態です。朝ごはんを食べることで、体温が上がり、脳や体にエネルギーが補給されて、1日を元気に活動するための準備が整います。

朝ごはん、目覚ましスイッチをオン！

頭(脳) スイッチ やる気や集中力を高め、学習能力を向上させる。	体の スイッチ 元気に活動できるようになり、体力や運動能力を向上させる。	おなかの スイッチ 胃や腸が動き出し、うんちが出やすくなる。
--	--	--

今月の黒部産食材

- ・黒部米
- ・米粉
- ・名水ポーク
- ・いのしし
- ・大豆



おすすめ！給食メニュー

5月15日(金)に登場予定だった

幻のメニュー

豚肉のごまだれいため

【材料 (4人分)】

- | | | | |
|--------|------|-------|------|
| 豚肉小間切れ | 200g | マヨネーズ | 大さじ1 |
| 玉ねぎ | 1玉 | しょう油 | 小さじ1 |
| さやいんげん | 40g | さとう | 小さじ1 |
| 生姜 | 少々 | 白ねりごま | 小さじ1 |
| 酒 | 小さじ1 | 白いりごま | 小さじ1 |
| サラダ油 | 小さじ1 | | |

【作り方】

- 玉ねぎは5ミリ幅のスライス、さやいんげんは3cmの長さに切る。生姜はすりおろす。
- フライパンにサラダ油をひき、生姜を加え豚肉を炒める。
- 肉の色が変わってきたら、人参、玉ねぎを加え、しんなりするまで炒める。
- ④の調味料を加え、さっと炒めたら、仕上げに白いりごまをふりかける。

- ♪ ねりごまの代わりに、すりごまで代用しても、ごまだれの風味が出ます。
- ♪ 旬のアスパラやスナップエンドウを加えてもおいしいです。

日曜	🌞 こんだて 🌞	お知らせ	食 品 名					
			(1群) 赤	(2群)	(3群) 緑	(4群)	(5群) 黄	(6群)
			おもに体をつくるものになる			おもに体の調子を整えるものになる		おもにエネルギーのものになる
21 木	ごはん牛乳	名水ポークと 野菜の みそに きびなごの カリカリフライ 野菜の からしあえ	※きびなごの カリカリフライ 幼稚園……2尾 小学校……3尾 中学校……4尾 を目安に配ってね。	名水ポーク 牛乳	にんじん	だいこん しめじ	黒部米 さとう 米粉	米油
22 金	ごはん牛乳	おなかスッキリスープ ミートボール ポテトサラダ	※ミートボール 幼稚園……1こ 小・中学校……2こ	こうやどうふ きびなご みそ 赤みそ	こまつな	しょうが キャベツ きゅうり	こんにやく 玄米粉 じゃがいも でんぷん	ごま油 バーム油 なたね油
25 月	ごはん牛乳	カレーシチュー(チーズ入り) ハムステーキ こんにやくサラダ		名水ポーク 牛乳	にんじん	たまねぎ しょうが	黒部米 さとう	米油
26 火	ごはん牛乳	なめこの すましじる シビエ団子と だいずの みそがらめ 赤じそあえ		ポロニアハム チーズ だっしふん乳	こまつな	にんにく えだまめ キャベツ とうもろこし	じゃがいも こんにやく-カレー	
27 水	ごはん牛乳	ポトフ ★チーズロール ちょっぴりからあえ		とうふ みそ 大豆	にんじん	だいこん なめこ しょうが	黒部米 さとう	米油
28 木	ごはん牛乳	あつあげの みそしる ハンバーグの ケチャップソースかけ きりぼしだいのん の ソースいため		いのしし肉 わかめ とり肉 大豆粉	こまつな	たまねぎ キャベツ もやし	でんぷん 米粉	米油
29 金	ごはん牛乳	わかめスープ 名水ポークいため ナムル	※ピビンパをつくろう！ 名水ポークいためとナムルを ごはんといっしょにたべてみてね。	名水ポーク 牛乳	にんじん	たまねぎ キャベツ	黒部米 さとう	米油
				ベーコン チーズ たまご★ わかめ	さやいんげん だいこん きゅうり	じゃがいも 小麦粉	大豆油	
				あつあげ みそ ぶた肉	にんじん	キャベツ たまねぎ	黒部米	米油
				名水ポーク	こまつな	きりぼしだいこん	さとう	パン粉
				とうふ 赤みそ	にんじん	しめじ とうもろこし ねぎ	黒部米	米油
				ベーコン わかめ	こまつな	しょうが にんにく もやし	はるさめ	ごま
				名水ポーク	こまつな	たけのこ だいこん ぜんまい	さとう	ごま油

※ ★ 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！