

令和4年9月



入善町教育委員会  
入善町立黒東小学校

当番	日 曜	献立名	食 品 名		
			赤 (血や肉をつくる)	黄 (力や体温となる)	緑 (体の調子を整える)
ク ラ ス 給 食 ( ク ラ ス ご と の 当 番 )	1 木	ごはん ぎゅうにゅう とうふとやさいのみそしる ぶたにくのしょうがやき カシューナッツあえ	ぎゅうにゅう もめんどうふ ★みそ ぶたにく	★こめ カシューナッツ こめあぶら さとう	こまつな ★たまねぎ ★にんじん しめじ ★ねぎ ★しょうが キャベツ きゅうり
	2 金	ごはん ぎゅうにゅう ポークビーンズ サクラマスのマスタードやき にんじんサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく ★だいず ★みそ サクラマス	★こめ こめあぶら じゃがいも さとう ノンエッグマヨネーズ	★にんにく ★たまねぎ ★にんじん さやいんげん ★トマト キャベツ きゅうり
	5 月	ごはん ぎゅうにゅう わかめのみそしる ベーコンエッグ <b>ふりかけ</b> キャベツとそぼろのあまからいため	ぎゅうにゅう ぶたにく もめんどうふ ★みそ のり ベーコン たまご ほしわかめ	★こめ こめあぶら さとう でんぶん ごま	だいこん ★ねぎ キャベツ ★にんじん ★たまねぎ ★しょうが ★にんにく
	6 火	ごはん ぎゅうにゅう ジャージャンどうふ ショーロンポー ナムル	ぎゅうにゅう あつあげ ぶたにく ★みそ	★こめ こめあぶら こむぎこ さとう でんぶん はるさめ ごまあぶら ごま	★しょうが ★にんにく キャベツ しめじ たけのこ ★にんじん ★たまねぎ ★ねぎ もやし きゅうり とうがらし
	7 水	ごはん ぎゅうにゅう とうがんとにくだんごのスープ しろみさかなのマリネ ゆでやさい	ぎゅうにゅう メルルーサ とりにく ぶたにく	★こめ こめあぶら でんぶん さとう こめこ	とうがらし ★にんじん しめじ ★ねぎ ★たまねぎ ★パプリカ キャベツ きゅうり とうもろこし
	8 木	ごはん ぎゅうにゅう フルーツポンチ キーマカレー こぶきいも	ぎゅうにゅう ぶたにく	★こめ こめあぶら じゃがいも カレールウ カクテルゼリー	みかん パイナップル もも バナナ ★たまねぎ ピーマン とうもろこし ★しょうが ★にんにく
	9 金	ごはん ぎゅうにゅう しおにくじゃが いかのこうみやき ごまあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく いか ★みそ	★こめ じゃがいも こんにやく こめあぶら さとう ごま	★にんじん さやいんげん ★たまねぎ しめじ ★しょうが ★にんにく ★ねぎ きゅうり キャベツ
	12 月	<b>運動会の振替休業日</b>			
	13 火	ごはん ぎゅうにゅう だいずのいそに ぶりのたつたあげ しょうがびたし	ぎゅうにゅう ★だいず ぶたにく ほしひじき ぶり あつあげ	★こめ じゃがいも こめこ こんにやく こめあぶら さとう でんぶん	ごぼう ★にんじん さやいんげん キャベツ こまつな ★しょうが ★にんにく
	14 水	ごはん ぎゅうにゅう たまごとコーンのスープ ガイヤーン (タイふうやきとり) ちゅうかサラダ	ぎゅうにゅう たまご とりにく	★こめ でんぶん ごま さとう ごまあぶら	とうもろこし ★にんじん ★ねぎ ★たまねぎ ★にんにく もやし キャベツ きゅうり とうがらし
	15 木	ごはん ぎゅうにゅう きのこスープ ハンバーグ さいかサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく とりにく ぎゅうにゅう	★こめ こめあぶら さとう パンこ マーガリン	しめじ まいたけ えのきたけ みかん ★たまねぎ ★にんじん こまつな キャベツ きゅうり ほしぶどう
	16 金	ごはん ぎゅうにゅう そうめんじる さといもコロッケ カラフルゆでやさい	ぎゅうにゅう かまぼこ ぶたにく ぎゅうにゅう	★こめ そうめん こめあぶら パンこ ★さといも こむぎこ	★にんじん ★たまねぎ ★ねぎ ★しょうが キャベツ きゅうり とうもろこし
	19 月	<b>敬老の日</b>			
	20 火	ごはん ぎゅうにゅう ワンタンスープ とりのからあげ だいこんサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	★こめ さとう こめあぶら でんぶん こめこ ごま ワンタム ごまあぶら	はくさい ★にんじん ★ねぎ ★しょうが だいこん とうもろこし きゅうり
	21 水	ごはん ぎゅうにゅう コンソメスープ やきフランクフルト スパゲティソテー	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン フランクフルト	★こめ じゃがいも さとう スパゲティ こめあぶら	キャベツ ★にんじん とうもろこし ★たまねぎ ★にんにく ★あおピーマン
	22 木	ごはん ぎゅうにゅう にくだんご さばのねぎみそやき ゆかりあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく もめんどうふ ★みそ さば	★こめこんにやく こめあぶら さとう ごまあぶら	★にんじん はくさい ★ねぎ しめじ ★しょうが キャベツ きゅうり あかじそ
	23 金	<b>秋分の日</b>			
	26 月	ハヤシライス ぎゅうにゅう コールスローサラダ オレンジ	ぎゅうにゅう ぶたにく	★こめ じゃがいも おおむぎ こめあぶら さとう ハヤシルウ	★にんにく ★しょうが ★たまねぎ ★にんじん ★トマト キャベツ きゅうり とうもろこし オレンジ
	27 火	ごはん ぎゅうにゅう けんちんじる ぶたにくのケチャップいため そえやさい	ぎゅうにゅう もめんどうふ ぶたにく	★こめ さといも こんにやく はるさめ さとう こめあぶら	だいこん ★にんじん ★ねぎ ★たまねぎ しめじ ★あおピーマン ブロッコリー カリフラワー
	28 水	ごはん ぎゅうにゅう とりごぼうスープ はるまき アーモンドいりサラダ	ぎゅうにゅう とりにく もめんどうふ ぶたにく	★こめ こめあぶら はるさめ アーモンド さとう こむぎこ でんぶん こめこ	ごぼう ★にんじん ★たまねぎ えのきたけ ★ねぎ キャベツ しいたけ きゅうり とうもろこし ★しょうが
	29 木	ごはん ぎゅうにゅう マカロニスープ とりにくのチーズやき やさいソテー	ぎゅうにゅう ウインナー とりにく チーズ	★こめ マカロニ こめあぶら	★たまねぎ ★にんじん キャベツ さやいんげん こまつな もやし ★パプリカ ★にんにく とうもろこし
	30 金	ごはん ぎゅうにゅう あつあげのそぼろに さんまのおやき からしあえ	ぎゅうにゅう とりにく あつあげ ★みそ さんま	★こめこんにやく さとう こめあぶら	だいこん たけのこ ★にんじん さやいんげん キャベツ もやし こまつな ★しょうが

**今月の地産食材 (★印)**

こめ・みそ・だいず・たまねぎ・ねぎ・にんにく・トマト・しょうが・パプリカ・にんじん・さといもコロッケ

都合により献立を変更することがあります

**今月の『New膳の日』より  
さといもコロッケ**

今月は、入善町の「百笑一喜」の皆さんが入善産のさといもとたまねぎで作った『さといもコロッケ』です。  
さといもには、カラクタンなどのぬめり成分が含まれています。消化管の粘膜を保護したり、免疫力を高めてくれます。また、食物繊維が豊富で、おなかの健康に役立ちます。たまねぎに含まれているアリシンという成分は、血行を促進したり、強い抗菌作用も持っています。  
「さくっ・とろっ・ほくっ」の食感を味わいましょう！

**お知らせ** 9月・10月に国と福岡養殖漁業協同組合・魚津漁業協同組合の協力により、富山県産のサクラマスとぶりの無償提供があります。9月は2日「サクラマスのマスタード焼き」と13日「ぶりの竜田揚げ」です。楽しみにしててください。

**給食レシピの紹介** 夏の疲れを吹き飛ばそう!

**★豚肉と玉ねぎの塩麹炒め★**

〈材料 4人分〉

- ・豚肉 120g
- ・玉ねぎ 120g
- ・こまつな 40g
- ・にんにく 2g
- ・春雨 10g
- ・油 適量
- ・酒 小さじ1
- ★塩麹 10g
- ★しょうゆ 小さじ2/3
- ・片栗粉 小さじ1

〈作り方〉

- ①玉ねぎは厚めの短冊、こまつなは2cm程の長さに切る。にんにくはみじん切りにする。
- ②フライパンに油、にんにくを入れ、豚肉、酒を入れて炒める。
- ③玉ねぎを入れて炒め、こまつなを入れて、さらに炒める。
- ④野菜に火が通ってきたら、★の調味料を入れ、最後に水溶性片栗粉を回し入れて、出来上がり。

ぜひうちで家族と一緒に作ってみてください。