

# 9月 給食だより

令和5年9月 家庭配布用  
淡路市立給食センター

日(曜)	こんだて名	血や肉になるもの(あか)	体の調子をととのえるもの(みどり)	熱や力になるもの(ぎ)	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 小(3,4年生)/中学生
4月	フランクフルトのケチャップ和え キャベツとコーンの和え物 じゃがいものスープ	レバー入りフランク ベーコン スープベース	キャベツ とうもろこし たまねぎ にんじん セロリー	上白糖 じゃがいも	516 720 21.5 27.1
5火	たまご焼き 豚汁 ぶどう	たまご焼き 豚肉 冷凍豆腐 みそ 煮干し	乾燥かりかり梅 にんじん こんにやく ごぼう 葉ねぎ ぶどう	米ぬか油	479 618 16.4 23.1
6水	塩ラーメン さっぱりサラダ	豚肉 豚焼 など スープベース カットわかめ 鶏肉	にんにく しょうが たまねぎ もやし にんじん きくらげ 葉ねぎ とうもろこし だいこん キャベツ	冷凍蒸し中華めん ごま油 米ぬか油 上白糖	725 991 26.0 32.9
7木	ゴーヤのかき揚げ チンゲンサイのいろどり ちやんこ汁	ポークハム 鶏つくね 塩蔵わかめ スープベース	かぼちゃ たまねぎ にがうり キャベツ チンゲンサイ にんじん とうもろこし はくさい	天ぷら粉 米ぬか油 上白糖	625 746 20.4 23.1
8金	青じそガッパオ風 春雨スープ	豚ひき肉 鶏ひき肉 蒸し大豆 炒り卵 チキンハム スープベース	にんじん ピーマン たまねぎ 青じそ にんにく もやし きくらげ 葉ねぎ	米ぬか油 ごま油 はるさめ	558 667 23.8 27.9
11月	魚(かれい)のカレー揚げ 添え野菜 ワンタンスープ	かれい 鶏肉 スープベース	キャベツ きゅうり しょうが たまねぎ にんじん 葉ねぎ	でんぷん 米ぬか油 ワンタンの皮 ごま油	530 708 26.2 30.0
12火	マーボー豆腐 海と畑のサラダ	冷凍豆腐 豚ひき肉 八丁みそ まぐろ油漬 乾しひじき	しょうが にんにく たまねぎ にんじん 乾しいたけ にら キャベツ きゅうり とうもろこし	三温糖 ごま油 でんぷん 上白糖	653 770 28.1 32.6
13水	焼きハンバーグ(おろしソースかけ) ほうれんそうの和え物 冬瓜のすまし汁	豆腐入りハンバーグ 鶏肉 削り節 出し昆布	だいこん ほうれんそう にんじん とうがん 乾しいたけ	上白糖	599 691 26.0 28.7
14木	豚丼 中華風サラダ	豚肉 チキンハム	しょうが たまねぎ にんじん しらたき 葉ねぎ こんにやく(寒天) キャベツ きゅうり きくらげ	おつゆふ 米ぬか油 三温糖 上白糖 ごま油	558 672 24.1 28.0
15金	牛肉とピーマンの炒め物 夏野菜のみそ汁	牛肉 油揚げ みそ 煮干し	にんじん たけのこ水煮 ピーマン もやし しょうが かぼちゃ なす たまねぎ 葉ねぎ	米ぬか油 三温糖	613 731 22.2 25.4
19火	ヤンニョムチキン ナムル わかめスープ	鶏肉 塩蔵わかめ 焼きかまぼこ スープベース	にんにく 根深ねぎ ほうれんそう もやし にんじん たまねぎ 葉ねぎ	でんぷん 米ぬか油 オリーブ油 いりごま ごま油	633 755 23.9 27.4
20水	焼きそば こんにやくサラダ	豚肉 あおりの鶏肉	キャベツ もやし たまねぎ にんじん にら 葉ねぎ サラダこんにやく きゅうり	焼きそばめん 米ぬか油 上白糖 ごま油	632 855 21.3 26.5
21木	焼き魚(さけ) 小松菜の和え物 わかめと豆腐のみそ汁 味付けのり	さけ 冷凍豆腐 塩蔵わかめ 出し昆布 削り節 みそ 味付けのり	こまつな にんじん たまねぎ 葉ねぎ	上白糖	519 603 27.0 28.7
22金	サマーカレー フルーツ白玉	牛肉	にんにく にんじん たまねぎ なす かぼちゃ さやいんげん みかん缶 りんご バインアップル缶 黄桃缶	上白糖 春夏冬だんご ココナツミルク 米ぬか油 カレーフレーク	765 904 19.8 22.7
25月	ささみフライ ポイルキャベツ(小袋とんかつソース) もち麦スープ	ささみフライ 豚焼 スープベース	キャベツ たまねぎ にんじん レタス	米ぬか油 もち麦	536 712 22.8 26.5
26火	スタミナ丼(肉、野菜) ふのみそ汁	牛肉 油揚げ みそ 塩蔵わかめ 煮干し	しょうが にんにく こんにやく 大豆もやし ほうれんそう たまねぎ 葉ねぎ	米ぬか油 三温糖 いりごま 上白糖 ごま油*おつゆふ	619 739 23.3 26.8
27水	さんまのかぼす煮 きゅうりの和え物 高野豆腐の五目煮	さんまのかぼす煮 きゅうりの和え物 高野豆腐 鶏肉 削り節	きゅうり にんじん たまねぎ たけのこ水煮 さやいんげん	上白糖 ごま油 米ぬか油 三温糖	664 769 27.7 31.2
28木	豚肉とキムチの炒め物 もずくスープ	豚肉 乾燥もずく 冷凍豆腐 スープベース	はくさいキムチ キャベツ 大豆もやし ぶなしめじ にんじん えのきたけ	米ぬか油	572 688 24.5 28.3
29金	鶏肉のねぎ塩レモン さんびらごぼう 魚翅のすまし汁 お月見ゼリー	鶏肉 魚翅 乾燥湯葉 出し昆布 削り節	根深ねぎ レモン果汁 ごぼう にんじん たけのこ水煮 こんにやく さやいんげん 葉ねぎ	上白糖 ごま油 三温糖 お月見ゼリー	571 660 30.5 32.8
					650 830 21.0 27.0

※〇印は、パン給食の日となっています。  
※おはしは毎日きれいに洗って持ってきましょう。  
※材料等の都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承下さい。  
※気象警報が発令されることが予測される場合、教育委員会の判断により、前日に給食中止の決定をする場合があります。  
※このお便りが不要になりましたら、「その他紙類(雑がみ)」として、リサイクルしてください。

今月の地元食材	
淡路市産	米(塩田) たまねぎ(草香) カットわかめ(佐野) 塩蔵わかめ(佐野) ぶどう(野島常陸) にんにく(草香) メークイン(草香)
淡路島産	かぼちゃ きゅうり ピーマン 葉ねぎ もやし 大豆もやし チンゲンサイ なす 味付けのり 牛肉 牛乳

## 「もしもの時」に備えましょう

ここ数年、地震や豪雨などの大規模災害が全国各地で発生しています。新型コロナウイルスの影響で、マスクや消毒液が店頭から消えたことは記憶に新しいですが、災害が起こると、被災地はもちろん、その他の地域でも流通が滞り、生活に必要な物が手に入りにくくなります。日ごろから、自分(家族)の命は自分で守るという「自助」の意識を持つことが大切です。命を守るために水と食料品は必需品です。災害が起こった時を想定し、電気・水道・ガスといったライフラインの復旧や、行政などからの支援が届くまでに必要とされる3日分~1週間程度の備蓄食を用意しておきましょう。



### 家庭で備えておきたいもの

#### 水

調理に使う水も含め、1人1日30リットルが目安です。

#### 食料品

災害時には、栄養バランスの偏りによる体調不良も心配です。主食・主菜・副菜となる食品をそろえておきましょう。

備える

食べる

買い足す ← 食べる

### 季節のこんだて

5日(火)	ぶどう
7日(木)	ゴーヤのかき揚げ
13日(水)	冬瓜のすまし汁
15日(金)	牛肉とピーマンの炒め物 夏野菜のみそ汁
21日(木)	焼き魚(さけ)
22日(金)	サマーカレー
27日(水)	さんまのかぼす煮
29日(金)	お月見ゼリー

北淡野島常陸地区にある市村農園のぶどうです

### 天日塩をいただきました!

天日塩とは... 海水をお日様に当てて、蒸発させることで得られる塩です。普通の塩では、作る過程で、骨や歯をつくるなどの働きがあるカルシウムや、栄養素をつつたり、血圧を下げるなどの働きがあるマグネシウムなどのミネラルが取り除かれてしまいが、天日塩は海水をそのままお日様に蒸発させるため、それらのミネラルが取り除かれることなく出来上がります。

また、摂りすぎると高血圧の原因になる、塩化ナトリウムの含有量も少ないことも特徴です。

淡路市の釜口でつくられています!

### 給食センターニュース

7/21 新メニュー試作  
ユーリンチーやルーロー飯など、給食で新しくできそうなメニューをたくさん試作しました。今回の試作の中から、もうすぐ給食に登場するメニューがあるかも?! お楽しみに♪

7/24 石けん作り  
今年も給食で使用した油を使って、調理員さんが石けんを作ってくれました。この石けんで、給食センターの掃除をします。

8/8 調理員さんと親子料理教室  
今月初めに親子料理教室を開催し、給食の大人メニューである『鶏肉のレモン風味』をはじめ、その他『ブロッコリーのおかか和え』や『豆腐のみそ汁』も作りました。給食で食べている料理を調理員さんと作ることができ、より一層給食に関心を持ってくれたようでした。最後には、『とてもおいしかった』『また家で作ってみよう』というような嬉しい感想をいただきました。

