

10月給食だより

令和3年10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(き)	エネルギー(kcal)たんぱく質(g)小(3,4年生)/中学生	
1金	牛肉とごぼうのうま煮 かきたま汁 なし(個包装)	牛肉 塩蔵わかめ なると 木綿豆腐 鶏卵 出し昆布 削り節	にんじん ごぼう たけのこ水煮 乾しいたけ しらたき たまねぎ さやいんげん 葉ねぎ なし	米ぬか油 三温糖 でんぷん	591 22.1	704 25.7
4月	ミンチカツ キャベツのカレー味 レタスのスープ	ミンチカツ スープベース コンソメ	キャベツ たまねぎ にんじん レタス セロリー	米ぬか油	618 21.9	763 26.1
5火	親子丼 ほうれんそうサラダ (小袋マヨネーズ)	鶏肉 鶏卵 おつゆ 削り節 糸かまぼこ	たまねぎ にんじん 乾しいたけ 葉ねぎ ほうれんそう ぶなしめじ キャベツ	米ぬか油 三温糖 マヨネーズ	623 24.8	739 28.5
6水	血うどん フルーツヨーグルト和え	豚肉 スープベース ヨーグルト	キャベツ チンゲンサイ たまねぎ にんじん 葉ねぎ しょうが みかん缶 パインアップル缶 黄桃缶 ナタデココ 野菜ゼリー	血うどん 米ぬか油 でんぷん	625 21.7	799 27.3
7木	鶏肉の塩こうじ焼き きんぴらごぼう なめこ汁	鶏肉 木綿豆腐 乾燥湯葉 みそ 煮干し	ごぼう にんじん たけのこ水煮 こんにやく さやいんげん なめこ たまねぎ 根深ねぎ	塩こうじ 三温糖	573 31.9	660 34.2
8金	さばのみそ煮 小松菜の和え物 ちやんこ汁 ブルーベリーゼリー	さば みそ 鶏つくね 油揚げ スープベース	しょうが こまつな チンゲンサイ にんじん しらたき いら ブルーベリーゼリー	三温糖 上白糖	653 28.0	744 30.3
11月	きつねうどん 海と畑のサラダ	牛肉 なると 削り 塩蔵わかめ すし揚げ まぐろ油揚げ 乾しいじき	乾しいたけ にんじん 葉ねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし	いちごジャム 冷凍うどん 三温糖 上白糖 米ぬか油	578 23.1	757 28.9
12火	鶏肉のレモン風味 ブロッコリー 豆乳スープ	鶏肉 豚肉 豆乳 スープベース	レモン果汁 ブロッコリー もやし にんじん たまねぎ 乾しいたけ きくらげ 葉ねぎ	でんぷん 米ぬか油 上白糖 ごま油	644 27.2	773 31.6
13水	ピーンズカレー トマトサラダ	牛ひき肉 豚ひき肉 大豆 大塚豆 金時豆 チキンハム	にんじん たまねぎ ケチャップ マッシュルーム りんご トマト 黄ピーマン きゅうり キャベツ	米ぬか油 じゃがいも カレーフレーク 上白糖 ごま油 コナツミルク	678 22.9	807 26.6
14木	えびのチリソース ポイルキャベツ 春雨スープ	えび スープベース ポークハム	しょうが 根深ねぎ ケチャップ キャベツ チンゲンサイ きくらげ	でんぷん 米ぬか油 上白糖 はるさめ	592 26.0	708 30.2
15金	焼きししゃも ほうれんそうの和え物 高野豆腐の五目煮	ししゃも 高野豆腐 鶏肉 削り節	ほうれんそう キャベツ ぶなしめじ にんじん たまねぎ たけのこ水煮 さやいんげん	上白糖 米ぬか油 三温糖	608 28.5	719 32.4
18月	トマトオムレツ こふきいも 青パパイアのスープ	トマトオムレツ ベーコン スープベース	青パパイア たまねぎ にんじん セロリー 乾燥パセリ	じゃがいも	611 21.6	769 26.1
19火	豚肉のアップルソース 白菜のおかか和え さつま汁	豚肉 かつお節 牛肉 みそ 煮干し	たまねぎ りんご ケチャップ はくさい こんにやく にんじん だいこん 葉ねぎ	上白糖 米ぬか油 さつまいも	631 29.6	758 34.7
20水	あじフライ キャベツとコーンの和え物 ミネストローネスープ	あじ 鶏卵 豚肉 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 トマト缶 パセリ	小麦粉 米ぬか油 パン粉 じゃがいも ABC マカロニ	653 31.2	821 37.0
21木	ブルコギ わかめスープ	牛肉 塩蔵わかめ スープベース コンソメ	たまねぎ 赤ピーマン エリンギ 根深ねぎ はくさい にんにく にんじん 葉ねぎ	米ぬか油 かりごま 三温糖 ごま油 でんぷん	636 22.6	762 25.9
22金	煮込みおでん チンゲンサイのいりどりりえ	豚肉 ごぼう団子 焼き竹輪 削り節 チキンハム	にんじん だいこん こんにやく キャベツ チンゲンサイ とうもろこし	じゃがいも 三温糖 上白糖	583 23.6	698 27.8
25月	きのこスパゲティ 野菜サラダ (小袋和風ドレッシング)	ベーコン チキンハム	たまねぎ ぶなしめじ 生しいたけ マッシュルーム フロコリー 赤ピーマン きゅうり	スパゲティ 米ぬか油 和風ドレッシング	583 22.1	792 28.2
26火	ポークシューマイ きゅうりの中華和え すり身団子スープ	ポークシューマイ 刻み昆布 野菜ミックスボール 塩蔵わかめ スープベース	きゅうり 根深ねぎ チンゲンサイ にんじん	上白糖 ごま油	591 21.2	748 25.9
27水	肉じゃが煮 ひねぼんサラダ	牛肉 鶏肉	にんじん たまねぎ しらたき さやいんげん きゅうり もやし キャベツ ゆず果汁	米ぬか油 じゃがいも 三温糖 上白糖	629 22.7	739 25.5
28木	お好み焼き 魚麵のすまし汁	豚肉 鶏卵 あおのり 魚麵 乾燥湯葉 出し昆布 削り節	キャベツ 葉ねぎ にんじん	米ぬか油 小麦粉 長いも	655 25.9	739 28.1
29金	鶏肉と里芋の揚げ煮 たまねぎのみそ汁 ふりかけ	鶏肉 油揚げ みそ 塩蔵わかめ 煮干し よくかむふりかけ	にんじん こんにやく さやいんげん たまねぎ 葉ねぎ	里芋 でんぷん 米ぬか油 三温糖	630 21.7	748 24.9
				基準値	650 21.0	830 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てください。
※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) 塩蔵わかめ(佐野) たまねぎ(山田) 鶏卵(青波)
淡路島産：チンゲンサイ 葉ねぎ レタス 牛肉 牛乳
乾しいじき トマト

10/10目の愛護デー

給食に、ほぼ毎日入っている野菜といえは何でしょう?
…正解は「にんじん」です。にんじんは、体の中で「ビタミンA」に変化する「βカロテン」を豊富に含む緑黄色野菜です。ビタミンAは、目や皮膚・粘膜の健康に欠かせない栄養素で、不足すると、暗い場所で物が見えにくくなったり、皮膚や粘膜が乾燥して感染症にかかりやすくなります。
10月10日は「目の愛護デー」です。ビタミンAを含む食べ物もしっかり食べて、目の健康について考えてみませんか。

ビタミンAを多く含む食べ物



安全・おいしい! お弁当作りのポイント

栄養バランスを考へる 衛生面に気をつける

主食・主菜・副菜をそろえましょう。

食中毒予防の3原則「付けない・増やさない・やっつける」を守りましょう。

付けない
★調理の前や、生の肉・魚・卵を触ったときは、せっけんを使い、きれいに洗う。
★野菜、果物は流水でよく洗う。

増やさない
★ご飯やおかずは、よく冷ます。
★詰める際は、素手ではなく、箸や使い捨て手袋を使う。

やっつける
★おかずは、中心部までしっかりと加熱する。
作り置きのおかずを詰める場合は再度加熱する。

主食3: 主菜1: 副菜2の割合で詰めると、栄養バランスが整いやすくなります。

●赤・緑・黄色の食材を使うと、彩りがよくなる。
●味つけや調理法が偏らないようにする。

出典: NPO 法人 食生活実践フォーラム「3・1・2弁当箱法」

季節のこんだて

1日(金) なし(個包装)

7日(木) なめこ汁

15日(金) きのこご飯

焼きししゃも

18日(月) 青パパイアのスープ

19日(火) さつま汁

25日(月) きのこスパゲティ

29日(金) 鶏肉と里芋の揚げ煮

新米をいただきます!

淡路市の出農業協同組合様より、新米「淡路島キヌヒカリ」320キロを寄贈していただきます。

感謝の心を大切に
新米は10月22日(金)の給食に使用させていただきます。
ご厚意に感謝し、よく味わっていただきます。

兵庫農産物産林水産物(茶)の学校給食への提供事業により
緑茶をいただきました!

9月21日(火)に、ケンミン食品株式会社様より、紙パックの緑茶を1人2本ずついただきました。丹波篠山産の茶葉を使用しています。平安時代に朝廷へ献上された記録が残るなど、日本最古のお茶処としての歴史を誇っています。
農家の方々への応援の気持ちも込めて、おいしくいただきます。

わたしたちが作っています

~学校給食を作っている調理員さんをご紹介します~

かき揚げを揚げる前の最終チェックです☆

こちらはできあがったラウエイユ!

給食で使うにんじんの皮をむいています

おきたさん

朝晩涼しくなってきました。体調をくずさない様に、栄養バランスの取れた給食をしっかりと食べて元気に過ごしましょう。みんなでコロナを乗り越えよう!