

12月給食だより

令和3年12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水	マーボー豆腐 春雨サラダ	冷凍豆腐 豚ひき肉 八丁みそ チキンハム	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	三温糖 ごま油 でんぷん はるさめ いりごま 上白糖	656 776 27.0 31.0
2木	魚(ほき)フライ ブロッコリーのぼん酢和え 牛肉のみそ汁	ほき 鶏卵 牛肉 みそ 煮干し	ブロッコリー にんじん はくさい えのきたけ 葉ねぎ	小麦粉 パン粉 米ぬか油 さつまいも	623 722 27.6 30.5
3金	青パパイヤのチンジャオロース トックスープ	牛肉 スープベース	にんじん 青パパイヤ ピーマン もやし しょうが えのきたけ にら	米ぬか油 三温糖 トック	640 764 21.5 24.7
6月	スパゲティナポリタン ブロッコリーサラダ (小袋ごまドレッシング)	ポークウインナー ベーコン チキンハム	たまねぎ にんじん ピーマン トマト けちゃっぷ トマトピューレ パセリ ブロッコリー カリフラワー	スパゲティ 上白糖 オリーブ油 米ぬか油 ごまドレッシング	662 846 24.6 30.5
7火	鶏肉の塩こうじ焼き 小松菜の和え物 おもちのみそ汁	鶏肉 油揚げ 白みそ みそ 煮干し	こまつな にんじん だいこん 葉ねぎ	塩こうじ 上白糖 白玉もち	606 704 30.3 32.1
8水	チリコンカン さっぱりサラダ りんごゼリー	豚ひき肉 蒸し大豆 鶏肉	たまねぎ にんじん ピーマン にんにく ケチャップ トマトピューレ パセリ だいこん キャベツ きゅうり りんごゼリー	米ぬか油 上白糖	663 849 28.7 35.6
9木	メヒカリの南蛮漬け 水菜のごま和え 沢煮椀	メヒカリ唐揚げ 豚肉 削り節	水菜 はくさい こまつな にんじん ごぼう えのきたけ しょうが	米ぬか油 上白糖 ごま油 いりごま じゃがいも	555 665 22.5 26.0
10金	じゃんじゃん豆腐 かきたま汁	豚肉 がんもどき 塩蔵わかめ なたまご 出し昆布 みそ	こんにやく たまねぎ にんじん 根深ねぎ 乾しいたけ しょうが 葉ねぎ	米ぬか油 三温糖 でんぷん	567 679 24.3 28.0
13月	魚(かれい)のガーリック揚げ 添え野菜 コーンクリームスープ	かれい ポークハム スープベース 調理用牛乳	キャベツ きゅうり たまねぎ にんじん クリームコーン パセリ	でんぷん 米ぬか油 じゃがいも 小麦粉 有塩バター	629 784 29.9 34.8
14火	焼肉風 もずくのすまし汁	豚肉 牛肉 八丁みそ 乾燥もずく 木綿豆腐 削り節	キャベツ にんじん たまねぎ にんにく しょうが ケチャップ りんご えのきたけ	米ぬか油 いりごま 上白糖	596 715 25.2 29.3
15水	焼き魚(さけ) 白菜のゆず香和え ほうとう	さけ 鶏肉 出し昆布 削り節 みそ	はくさい ゆず にんじん だいこん 生しいたけ ぶなしめじ かぼちゃ 葉ねぎ	上白糖 ほうとう	568 664 29.3 31.7
16木	カレーライス じゃこのサラダ	豚肉 ちりめんじゃこ	にんじん たまねぎ えだまめ マッシュルームスライス ケチャップ りんご キャベツ	米ぬか油 じゃがいも カレーフレーク ココナツミルク ごま油	685 808 24.3 28.2
17金	他人井 チンゲンサイのいろどり和え	牛肉 鶏卵 おつゆふ 削り節 ポークハム	たまねぎ にんじん 乾しいたけ 根深ねぎ キャベツ チンゲンサイ とうもろこし	米ぬか油 三温糖 上白糖	621 731 24.7 28.5
20月	焼きそば フルーツよせ	豚肉 あおのり	キャベツ もやし たまねぎ にんじん にら 葉ねぎ みかん缶 パインアップル缶 黄桃缶 野菜ゼリー ナタデココ	焼きそばめん 米ぬか油 上白糖	644 850 20.1 25.7
21火	みそおでん ほうれんそうの和え物	鶏肉 ごぼう団子 焼き竹輪 削り節 みそ	にんじん だいこん こんにやく ほうれんそう キャベツ ぶなしめじ	じゃがいも 三温糖 上白糖	540 646 21.5 25.1
22水	焼きハンバーグ(ケチャップソースかけ) かぼちゃサラダ(小袋マヨネーズ) レタスのスープ クリスマスケーキ(チョコ)	豆腐入りハンバーグ スープベース コンソメ	ケチャップ かぼちゃ キャベツ にんじん きゅうり たまねぎ レタス セロリー	コッペパン 上白糖 マヨネーズ クリスマスケーキ(チョコ)	674 837 24.3 28.6
23木	鶏肉のから揚げ チンゲンサイとコーンの和え物 たまねぎのみそ汁	鶏肉 油揚げ みそ 塩蔵わかめ 煮干し	チンゲンサイ とうもろこし たまねぎ にんじん 葉ねぎ	でんぷん 米ぬか油	668 760 24.8 27.8
					基準値 650 830 21.0 27.0

※○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下さい。
※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ことがあります。
※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	米(塩田)	たまねぎ(山田)	塩蔵わかめ(佐野)	
	鶏卵(青波)	青パパイヤ(野田尾)		
淡路島	キャベツ	だいこん	葉ねぎ	にんにく はくさい
	葉ねぎ	ゆず	牛肉	ちりめんじゃこ 牛乳

☆☆給食センターニュース☆☆

11月15日(月)～19日(金)

津名中学校2年生4名が、トライやるウィークで給食センターへ来てくれました!



「全身を使って、磨けています。」
「豆腐を切っています。真横に切るのが難しい!」
「汚れなどがなかったら、水そうでにんじんを洗っています。」

【生徒の感想より】

- 調理や洗浄が大変でした。
- 自分たちが作った給食はおいしかったです。
- 明日も淡路市の小・中学生のためにがんばって給食を作りたいと思いました。
- 皆さんが声をかけてくださっていてチームワークや絆がすごくあって、給食ができて良かったなと思いました。
- 野菜とかの食材を入れるたびに重くなっていて、混ぜるのが難しかった。調理員さんは軽々とこなされていて凄かったです。
- 献立を考えるのが難しい。おいしくて栄養がバランスよくとれる給食を考えたい。

5日間おつかれさまでした!

※中・小5年生考案「とっておきのみそ汁」が2回登場します

- 12月2日(木) 「野菜たっぷり!牛肉のみそ汁」
- 12月7日(火) 「おもちのみそ汁」

“ふるさと思い出給食”

コロナ禍で色々な制限のある中で感染予防対策に努めながら、給食時間を少しでも楽しんでいただけたらと、淡路市出身の有名な方々の、「思い出給食」が登場します! 第一弾は、志筑小学校・一宮中学校出身の総合格闘家、住村電市朗選手の思い出給食です。

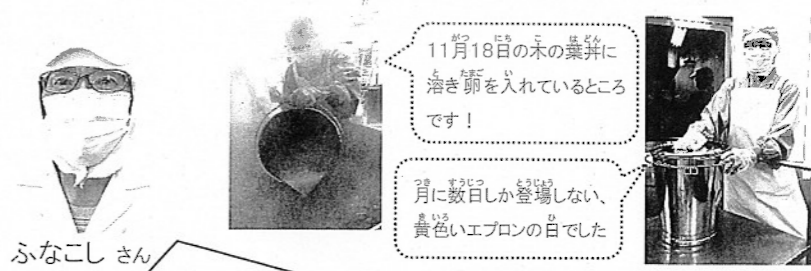


12月16日(木)
・麦ご飯
・カレーライス
・じゃこのサラダ

【プロフィール】
1986年2月14日生まれ 35才
兵庫県淡路市出身
TEAM ONE 所属
第9代DEEPウェルター級王者
淡路市スポーツ親善大使(2017年10月～現在)
淡路市政15周年記念教育文化功労部門表彰受賞

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～



ふなこしさん

11月18日の木の葉餅に海苔節を入れているところです!
月に数日しか登場しない、黄色いエプロンの日でした

今年も一カ月余りとなり、本格的な冬の訪れを感じる今日この頃! 給食も体温まるメニューが多くなります。皆さんが心も体も温まり、元気で学校生活が送れるよう、また「おいしい～」と言っていただけの給食を作りたいと思います。皆さん楽しみに!!そして目指そう完食!!



もうすぐ冬休みです。体調を崩さないよう、食事から栄養をしっかりとって、適度な運動と十分な睡眠を心がけるようにしましょう。

早寝・早起きをし、朝ごはんを食べよう

朝・昼・夕と決まった時間に食べることで、生活リズムが整います

いろいろな食べ物を、バランスよく食べよう

主食・主菜・副菜をそろえると、栄養バランスが整いやすくなります

おやつを食べるときは、時間と量を考えよう

ダラダラ食べると、むし歯や肥満の原因になります

地域や家庭に伝わる食文化を知ろう

年末年始は、日本の伝統行事に触れる機会が多くなります

季節のこんだて

- 2日(木) 鯉(ほき)フライ
- 6日(月) ブロッコリーサラダ
- 8日(水) さっぱりサラダ
- りんごゼリー
- 9日(木) メヒカリの南蛮漬け
- 水菜のごま和え
- 13日(月) コーンクリームスープ
- 15日(水) 白菜のゆず香和え
- ほうとう
- 21日(火) みそおでん
- 22日(水) かぼちゃサラダ[冬至]
- クリスマス献立
- 【クリスマスケーキ(チョコ)】

