

1月給食だより

令和4年1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	
11火	ぶりの揚げ照り焼き 紅白なます 白玉雑煮	ぶり 白みそ みそ 出し昆布 削り節	だいこん にんじん ゆず果汁 かぶ ごぼう 金時にんじん 葉ねぎ	でんぷん 米ぬか油 上白糖 里芋 白玉もち	718 25.9	818 28.0
12水	牛肉とごぼうのうま煮 かきたま汁	牛肉 なると 削り節 塩蔵わかめ 鶏卵 木綿豆腐 出し昆布	にんじん ごぼう しらたき たけのこ水煮 さやいんげん 乾しいたけ たまねぎ 葉ねぎ	米ぬか油 三温糖 でんぷん	572 21.9	685 25.5
13木	大根といかの煮物 ブロッコリーのゆず香和え ちゃんこ汁	いか 鶏つくね 油揚げ スープベース	だいこん ブロッコリー ゆず果汁 はくさい にんじん にら	三温糖 上白糖	536 24.7	632 28.4
14金	焼き魚(たい) 黒豆煮 豚汁	たい 乾燥黒豆 豚肉 木綿豆腐 みそ 煮干し	にんじん こんにやく ごぼう だいこん 葉ねぎ	上白糖	575 28.9	673 31.9
17月	鶏肉の香草焼き ブロッコリーのコンソメ味 白菜のクリーム煮	鶏肉 コンソメ ポークウィンナー 調理用牛乳 スープベース	バジルペースト たまねぎ ブロッコリー にんじん ぶなしめじ はくさい マッシュルーム	マカロニ 小麦粉 有塩バター	667 38.0	840 43.9
18火	さんまのかぼす煮 水菜とたくあんのごま和え 高野豆腐の卵とじ	さんまかぼすレモン煮 高野豆腐 鶏卵 鶏肉 削り節	水菜 干切だいこん漬け にんじん たまねぎ さやいんげん	いりごま 三温糖	723 31.9	835 35.8
19水	豆乳タンタンメン (中学校のみ)たまご焼き ぼんかん	豚ひき肉 豆乳 スープベース たまご焼き	もやし にんじん たまねぎ 乾しいたけ きくらげ 葉ねぎ ぼんかん	米ぬか油 ごま油 グラニュー糖 冷凍中華麺	674 22.9	793 29.1
20木	カレーライス こんにやくサラダ	牛肉 鶏肉	にんじん たまねぎ マッシュルーム りんご ケチャップ きゅうり サラダこんにやく キャベツ	米ぬか油 上白糖 じゃがいも ごま油 カレーフレーク ココナツミルク	727 21.8	857 25.1
21金	淡路たまねぎコロッケ おひたし 味付けのり ちよぼ汁(小袋花かつお)	ささげ 煮干し 出し昆布 みそ 花かつお 味付けのり	こまつな もやし ずいき	淡路たまねぎコロッケ 米ぬか油 上白糖 白玉団子	653 20.1	747 22.0
24月	かす汁うどん ほうれんそうサラダ (小袋マヨネーズ)	さけ角切り 油揚げ みそ 煮干し 糸かまぼこ	にんじん ごぼう 葉ねぎ ほうれんそう ぶなしめじ キャベツ	冷凍うどん 酒かす 減量黒糖パン マヨネーズ	604 25.9	819 32.5
25火	春巻き こぶさいも かにとレタスのスープ	春巻き ずわいがに スープベース	たまねぎ にんじん レタス セロリー	米ぬか油 じゃがいも	556 16.8	642 18.8
26水	淡路島牛丼 あわじ花サラダ(小袋ごまドレッシング) みかんゼリー	牛肉 おつゆふ	たまねぎ にんじん 葉ねぎ しらたき 食用キンセンカ ブロッコリー カリフラワー とうもろこし みかんゼリー	米ぬか油 三温糖 ごまドレッシング	656 22.3	774 25.9
27木	姫路おでん ひねぼんサラダ	豚肉 おさかな丸天 焼き竹輪 削り節 鶏肉	にんじん だいこん こんにやく しょうが きゅうり もやし キャベツ ゆず果汁	じゃがいも 三温糖 上白糖	622 26.2	744 30.5
28金	鶏肉とさつまいもの揚げ煮 ぼたん汁 ふりかけ	鶏肉 猪肉 木綿豆腐 みそ 煮干し	にんじん さやいんげん はくさい ごぼう 根深ねぎ	さつまいも でんぷん 三温糖 米ぬか油 胚芽ふりかけ	689 24.8	823 28.7
31月	鮭と野菜のレモンバター焼き ミネストローネスープ	さけ 豚肉 ベーコン スープベース	キャベツ たまねぎ ぶなしめじ レモン果汁 にんじん トマト缶 パセリ	米ぬか油 有塩バター ABC マカロニ じゃがいも	567 28.5	733 34.1
					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。

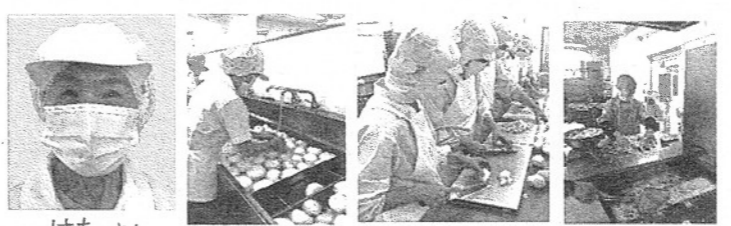
今月の地元食材	基準値
淡路市産：米(塩田)、たまねぎ(草香)、キンセンカ(釜口)、ブロッコリー(草香)、 まだい、みかんゼリー(山田産みかん)、だいこん(草香)、葉ねぎ(黒谷) 塩蔵わかめ(佐野)、酒かす、鶏卵(南産)、味付けのり	
淡路島産：古代米(五色町粘原)、里芋、ささげ(五色町粘原)、カリフラワー、はくさい、 ほうれんそう、キャベツ、牛肉、牛乳	

あけましておめでとうございます。寒いもので、1年のまとめの3学期が始まりました。寒い日が続きますが、換気や手洗いをしっかり行い給食では「熟食」を徹底するなど、感染予防に努めましょう。

苦手な物にも「トライ」しよう!

皆さんは、給食で苦手な食べ物が出たら、どうしていますか? 全く手を付けずに残している人もいるかもしれませんが、ひと口でいいので食べてみてください。初めは苦手でも、食べ慣れることでだんだんおいしく感じるようになっていきます。また、味覚は成長とともに変わっていくので、苦手だと思っていたものでも、食べてみたらおいしかったということもあります。小さいころから、さまざまな味の経験を積むことで、豊かな味覚が育ちます。今年は「黄年」、苦手な食べ物にもぜひ「トライ」してみてくださいね!

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紹介~



はたさん
明けましておめでとうございます。今年も皆さんの健康を考えた美味しい給食を作りたいと思います。「おいしゅうな一れ、おいしゅうな一れ」と心を入れて...まだまだ厳しい寒さが続くので、しっかり食べて病気に負けない丈夫な体をつくってくださいね。

1月24日~30日 全国学校給食週間
ひょうご五国 うまいもん給食

全国学校給食週間は、学校給食への理解や関心を深めることを目的に実施されます。

25日(火) かにとレタスのスープ
兵庫県はずわいがにの水揚げ量が全国第1位で30%を占めています。ずわいがには、但馬地区では松葉がにと言われており、但馬の代表的な冬の味覚です。

27日(木) 姫路おでん、ひねぼんサラダ
生姜しょうゆを小皿に入れ、おでんを付けて食べるのが姫路おでんの食べ方です。姫路地域はしょうゆ作りが盛んで、昭和初期に生姜の産地だったことで食べられたのが始まりとされます。「ひねぼん」も姫路地域で食べられており、メスの親鳥の鶏肉をぼん酢で和えた料理です。

☆☆給食センターへ見学に来ました☆☆
11/29 学習小学校2年生



11/30 大町小学校1年生



調理員さんになった気分☆

小学生が夏休みに考えた朝ごはんのレシピを提供していただきました! その中の1つを給食メニューにアレンジしました。たくさんレシピをありがとうございました。

鮭と野菜のレモンバター蒸し

《材料》1人分
・甘塩鮭 1切れ ・キャベツ 1枚 ・たまねぎ輪切り 2切れ
・ぶなしめじ1/5株(または エリンギ) ・レモン輪切り 2切れ
・バター 大さじ1程度 ・塩こしょう 少々(または ステーキスパイス)

- 《作り方》
- ①キャベツはざく切り、たまねぎは輪切り、ぶなしめじは石づきをとる。
 - ②甘塩鮭の水分をキッチンペーパーでふき取り、塩こしょう(ステーキスパイス)を少々ふる。
 - ③アルミホイルの中央に①、その上に②を置き、レモンをのせ、バターをぬる。ホイルを閉じて密封する。
 - ④魚焼きグリルの中火で20分程度焼く。(時々確認する。)
 - ⑤鮭がピンク色に変わったら、ホイルを開いて少し焼き目がつくまで焼く。

【おすすめポイント】包丁を使うことが少なく、キャベツやぶなしめじは調理用のハサミでも切るので、子どもにも作りやすいと思います。忙しい朝でも、グリルに入れるだけで仕上がるので、楽にできます。



28日(金) ぼたん汁
猪肉のことを「ぼたん」と呼びます。ぼたん汁は猪肉が入ったみそ汁で、兵庫県丹波篠山の郷土料理です。猪肉は高タンパク・低カロリーで栄養価も高く、寒い時期にはピッタリです。

24日(月) かす汁うどん
兵庫県は日本酒生産量第1位です。かす汁は酒造りの副産物である「酒かす」を使用した体の温まる冬場に最適な汁物です。給食用に真だくさんのうどんにしました。

26日(水) 淡路島牛丼、あわじ花サラダ、みかんゼリー
淡路市・洲本市・南あわじ市で同じ献立を実施します。淡路産のお米・牛肉・たまねぎを使った「淡路島牛丼」、キンセンカの花が入った「あわじ花サラダ」です。「みかんゼリー」は、岩屋中学校の生徒がラベルを作成してくれました。淡路のめぐみをまるごといただきます。