

# 5月 給食だより



令和4年5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
2(月)	五目うどん 新茶のかき揚げ	鶏肉 焼きかまぼこ 油揚げ 塩蔵わかめ 出し昆布 削り節 するめ	にんじん 葉ねぎ せん茶 たまねぎ	いちごジャム 冷凍うどん 天ぷら粉 米ぬか油	609 808 23.1 29.6
6(金)	豚肉とキムチの炒め物 たまねぎのみそ汁	豚肉 木綿豆腐 みそ 塩蔵わかめ 煮干し	はくさいキムチ キャベツ 大豆もやし ぶなしめじ たまねぎ にんじん 葉ねぎ	米ぬか油	589 705 25.8 29.9
9(月)	白身魚(メルルーサ)の香草焼き ブロッコリーのコンソメ味 クリームスープ	メルルーサ コンソメ ポークハム スープベース 調理用牛乳	バジルペースト ブロッコリー たまねぎ にんじん クリームコーン パセリ	じゃがいも 有塩バター 小麦粉	561 740 28.6 33.7
10(火)	牛肉とピーマンの炒め物 野菜のみそ汁 日向夏(個包装)	牛肉 油揚げ 煮干し みそ	にんじん たけのこ水煮 ピーマン もやし しょうが キャベツ たまねぎ えのきたけ 葉ねぎ 日向夏	米ぬか油 三温糖	620 736 22.6 26.0
11(水)	キーマカレー 野菜のスープ煮	豚ひき肉 牛ひき肉 煮し大豆 ウィンナー スープベース ベーコン	たまねぎ にんじん ピーマン マッシュルーム にんにく ケチャップ キャベツ セロリー	米ぬか油 小麦粉 フルーツチャツネ じゃがいも	636 820 27.5 33.9
12(木)	親子丼 ほうれんそうサラダ (小袋マヨネーズ)	鶏肉 鶏卵 おつゆふ 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 キャベツ ぶなしめじ	米ぬか油 三温糖 マヨネーズ	622 738 24.6 28.4
13(金)	いかの天ぷら きゅうりとわかめの酢の物 沢煮椀	いか天ぷら カットわかめ 豚肉 削り節	きゅうり 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 いりごま じゃがいも	602 730 23.7 28.0
16(月)	ジャージャー麺 (中華めん、肉みそ、野菜) ソフトチーズ	豚ひき肉 八丁みそ ソフトチーズ	たまねぎ たけのこ水煮 もやし にんじん 根深ねぎ にんにく 乾しいたけ しょうが きゅうり	冷凍中華麺 ごま油 米ぬか油 三温糖 でんぶん	711 925 29.4 36.3
17(火)	だし巻きたまご 小松菜の和え物 筑前煮	だし巻きたまご 鶏肉 さつま揚げ 厚揚げ	こまつな にんじん ごぼう れんこん水煮 乾しいたけ こんにやく さやいんげん	上白糖 米ぬか油 三温糖	600 704 25.5 28.3
18(水)	ハヤシライス ハムサラダ	牛肉 脱脂粉乳 チキンハム	にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム ケチャップ キャベツ きゅうり	米ぬか油 じゃがいも 小麦粉 有塩バター 上白糖	676 802 21.1 24.6
19(木)	さばのみそ煮 スナップえんどう ちゃんこ汁	さば みそ 鶏つくね 油揚げ スープベース	しょうが スナップえんどう とうもろこし ごぼう チンゲンサイ にんじん しらたき いら	三温糖	624 716 28.2 30.5
20(金)	酢豚 もずくスープ やさいふりかけ	豚肉 うずら卵水 乾燥もずく 木綿豆腐 スープベース	しょうが にんじん たまねぎ ピーマン たけのこ水煮 バインアップル缶 えのきたけ やさいふりかけ	でんぶん 米ぬか油 上白糖 ごま油	638 762 24.5 28.4
23(月)	ささみフライ(小袋とんかつソース) ポイルキャベツ ミネストローネスープ	ささみフライ 豚肉 ベーコン スープベース	キャベツ たまねぎ にんじん トマト缶 パセリ	米ぬか油 じゃがいも ABC マカロニ	630 798 28.0 33.6
24(火)	魚(すずき)の塩こうじ焼き ひじきの煮物 ごまけんちん汁	すずき 乾しひじき 油揚げ 削り節 木綿豆腐 鶏肉 出し昆布	にんじん えだまめ こんにやく ごぼう 乾しいたけ 葉ねぎ	塩こうじ 米ぬか油 三温糖 いりごま	554 648 28.2 30.6
25(水)	インディアン焼きそば 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 から 葉ねぎ みかん缶 ナタデココ バインアップル缶 黄桃缶 野菜ゼリー	焼きそばめん 米ぬか油 上白糖	645 851 20.1 25.7
26(木)	豚しゃぶサラダ (小袋ぼん酢しょうゆ) じゃがいものみそ汁	豚肉 油揚げ みそ 煮干し	しょうが たまねぎ きゅうり 赤ピーマン 黄ピーマン にんじん 葉ねぎ	じゃがいも	586 702 23.7 27.3
27(金)	スタミナ丼 卵スープ	牛肉 鶏卵 スープベース	しょうが にんにく こんにやく 豆苗 大豆もやし ほうれんそう たまねぎ にんじん こんにやく寒天	米ぬか油 三温糖 いりごま 上白糖 ごま油 でんぶん	625 747 24.7 28.5
30(月)	ツナサラダ ポークビーンズ	まぐろ油漬け 豚肉 煮し大豆 ベーコン スープベース	キャベツ にんじん きゅうり セロリー たまねぎ ケチャップ トマトピューレ	いりごま 上白糖 ごま油 米ぬか油 じゃがいも ペンネマカロニ	640 826 28.8 35.7
31(火)	あじの南蛮漬け おかひじきのおかか和え 高野豆腐の五目煮	あじ かつお節 高野豆腐 鶏肉 削り節	おかひじき キャベツ にんじん たまねぎ たけのこ水煮 さやいんげん	でんぶん 米ぬか油 上白糖 ごま油 三温糖	648 754 31.8 35.5

※○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。

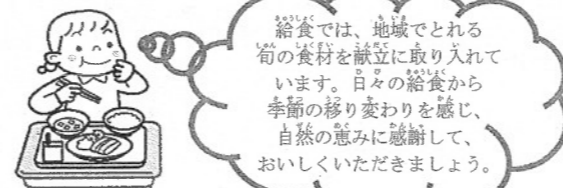
※このお便りが不要になりましたら、「その他紙類(雑がみ)」として、リサイクルしてください。

今月の地元食材	基準値
淡路市産: 米(入野) たまねぎ(浦) すずき 塩蔵わかめ(佐野) カットわかめ(佐野) 鶏卵(育波)	650 830 21.0 27.0
淡路島産: スナップえんどう 葉ねぎ ほうれんそう 乾しひじき 牛肉 牛乳	

## 食べ物の「旬」を知り、季節を味わおう!

「旬」とは、食べ物がよく育ち、たくさんとれる時期のことです。現在は、栽培技術の向上や品種改良、海外からの輸入などによって、1年中お店に並ぶものがありますが、旬の食べ物はおいしく、栄養が豊富

「旬」とは、食べ物がよく育ち、たくさんとれる時期のことです。現在は、栽培技術の向上や品種改良、海外からの輸入などによって、1年中お店に並ぶものがありますが、旬の食べ物はおいしく、栄養が豊富



### 旬にまつわる言葉

**走り**.....旬の始まりのこと。その年の最初にとれたものを「初物」と呼び、江戸時代には初物をいち早く味わうのが「粋」とされていました。

**盛り(旬)**.....最も多く出回り、おいしい時期。

**名残**.....旬の終わりのこと。来年も食べられるように、名残惜しみながら大切にいただきます。

**春** 旬の野菜は、苦味があるものが多いです。アスパラガス、そら豆、たけのこ、とうもろこし、すいか、枝豆、アジ、はくさい、清見、菜の花、セロリ、トマト、なす、きゅうり、アサリ、いちご、りんご、大根、さつまいも、葉、きのこ、ごぼう、みかん、ほろれん草、ねぎ、ゆず、ほうれん草、ねぎ、フリ、はくさい、サンマ、柿、ぶどう、さといも

**夏** 旬の野菜は、水分が多く、夏まで保存ができる種類が多いです。アスパラガス、そら豆、たけのこ、とうもろこし、すいか、枝豆、アジ、はくさい、清見、菜の花、セロリ、トマト、なす、きゅうり、アサリ、いちご、りんご、大根、さつまいも、葉、きのこ、ごぼう、みかん、ほろれん草、ねぎ、ゆず、ほうれん草、ねぎ、フリ、はくさい、サンマ、柿、ぶどう、さといも

**秋** 旬の野菜は、水分が多く、夏まで保存ができる種類が多いです。アスパラガス、そら豆、たけのこ、とうもろこし、すいか、枝豆、アジ、はくさい、清見、菜の花、セロリ、トマト、なす、きゅうり、アサリ、いちご、りんご、大根、さつまいも、葉、きのこ、ごぼう、みかん、ほろれん草、ねぎ、ゆず、ほうれん草、ねぎ、フリ、はくさい、サンマ、柿、ぶどう、さといも

**冬** 旬の野菜は、水分が多く、夏まで保存ができる種類が多いです。アスパラガス、そら豆、たけのこ、とうもろこし、すいか、枝豆、アジ、はくさい、清見、菜の花、セロリ、トマト、なす、きゅうり、アサリ、いちご、りんご、大根、さつまいも、葉、きのこ、ごぼう、みかん、ほろれん草、ねぎ、ゆず、ほうれん草、ねぎ、フリ、はくさい、サンマ、柿、ぶどう、さといも

### 淡路の新玉ねぎ「淡の春」をいただきました

5月9日(月)に、淡路日の出農業協同組合様より、新玉ねぎ「淡の春」300キロを寄贈していただきます。

5月12日(木)の給食の「親子丼」に使用させていただきます。ご厚意に感謝し、淡路の春の味を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~

5月の別名『早苗月』は田植えの時期を表す『早苗月』が由来とも言われています。給食には、淡路のおいしいお米が使われているので、モリモリたくさん食べてくれるとうれしいです。

### 「端午の節句」の行事食とは?

5月5日は、男の子の健やかな成長と幸せを願ってお祝いをする「端午の節句」です。鯉のぼりや武者人形を飾り、菖蒲の葉や根を入れた「菖蒲湯」につかって邪気を払います。そして、「かしわもち」や「ちまき」などのお菓子を食べる風習があります。

**かしわもち** カシワの葉であん入りのもちをくるんだもの。カシワはブナ科の落葉樹で、新しい芽が出るまで古い葉が落ちないことから、「家業が絶えない」という縁起を担いで使われます。

**ちまき** チガヤや笹の葉などで、もち米やもち菓子を含んで蒸したものです。全国各地で葉の種類や形の異なる、さまざまなちまきが作られています。

5月5日は、国民の祝日「こどもの日」でもあります。こどもの日は、男女関係なく「こどもの人格を重んじ、こどもの幸福をはかるとともに、母に感謝する」日とされています。

### 季節のこんだて

- 2日(月) 新茶のかき揚げ
- 6日(金) たまねぎのみそ汁
- 10日(火) 日向夏(個包装)
- 13日(金) 旬ご飯
- 19日(木) スナップえんどう
- 26日(木) じゃがいものみそ汁
- 31日(火) おかひじきのおかか和え

※5月は新たまねぎ、新じゃがを使用します。