

# 12月給食だより

令和4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木	はたはたのから揚げ ひじきの煮物 野菜のみそ汁	はたはた 乾しひじき 高野豆腐 削り節 油揚げ 煮干し みそ	にんじん えだまめ 水菜 だいこん たまねぎ えのきたけ 葉ねぎ	でんぷん 米ぬか油 三温糖	524 19.6	601 21.4
2金	肉じゃが煮 せん切り野菜の酢の物	豚肉 カットわかめ	にんじん たまねぎ しらたき さやいんげん キャベツ きゅうり 千切だいこん漬け レモン果汁	米ぬか油 三温糖 じゃがいも	549 20.2	645 22.3
5月	ミンチカツ キャベツのカレー味 レタスの卵スープ	ミンチカツ 鶏卵 スープベース	キャベツ にんじん たまねぎ レタス セロリー	米ぬか油 でんぷん	692 22.4	867 26.3
6火	豚肉のしょうが焼き ブロッコリーのおかか和え 豆腐のみそ汁	豚肉 かつお節 木綿豆腐 塩蔵わかめ 出し昆布 削り節 みそ	しょうが たまねぎ ブロッコリー 葉ねぎ	米ぬか油 いりごま 三温糖 でんぷん	646 28.6	770 33.0
7水	スパゲティナポリタン ツナサラダ	ポークウインナー ベーコン まぐろ油漬け	たまねぎ にんじん ピーマン トマト缶 ケチャップ パセリ トマトピューレ キャベツ きゅうり セロリー	スパゲティ 上白糖 ごま油 オリーブ油 米ぬか油 いりごま	693 24.1	911 29.6
8木	さんまのかぼす煮 白菜のぼん酢和え 高野豆腐の五目煮	さんまかぼすレモン煮 高野豆腐 鶏肉 削り節	はくさい にんじん たまねぎ たけのこ水煮 さやいんげん	米ぬか油 三温糖	691 29.3	796 32.8
9金	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 いら 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 27.0	776 31.0
12月	鶏肉の香草焼き さつまいもの重ね煮 白菜のクリームスープ	鶏肉 ポークハム 調理用牛乳 スープベース コンソメ	バジルペースト リンゴ はくさい たまねぎ にんじん パセリ	さつまいも 上白糖 でんぷん	681 32.8	863 36.7
13火	淡路島牛丼 大根とちりめんのサラダ (小袋和風ドレッシング) みかん	牛肉 おつゆふ ちりめんじゃこ	たまねぎ にんじん しらたき 葉ねぎ だいこん きゅうり ほうれんそう 温州みかん	米ぬか油 三温糖 ごま油 和風ドレッシング	647 22.9	768 26.5
14水	だし巻きたまご 水菜のごま和え 沢煮椀	だし巻きたまご 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	いりごま 上白糖 じゃがいも	541 23.3	635 26.0
15木	鮭のみぞれかけ ほうれんそうの和え物 たまねぎのみそ汁	さけ 油揚げ 塩蔵わかめ みそ 煮干し	だいこん ほうれんそう にんじん たまねぎ 葉ねぎ	でんぷん 米ぬか油 上白糖	572 26.0	655 27.9
16金	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 とうもろこし	米ぬか油 小麦粉 じゃがいも 上白糖 有塩バター	681 21.2	807 24.8
19月	カレーうどん 野菜サラダ (小袋かんきつドレッシング)	豚肉 油揚げ 削り節 チキンハム	にんじん たまねぎ 葉ねぎ にんにく ブロッコリー カレーフレーク きゅうり 赤ピーマン	冷凍うどん 米ぬか油 じゃがいも カレーフレーク かんきつドレッシング	652 24.3	870 29.9
20火	大根といかの煮物 小松菜の和え物 ちゃんこ汁	いか 鶏つくね 油揚げ スープベース	だいこん こまつな にんじん はくさい チンゲンサイ しらたき もやし いら	三温糖 上白糖	517 23.6	613 27.3
21水	フライドチキン ブロッコリーのコンソメ味 豆苗スープ クリスマスケーキ(チョコ)	鶏肉 コンソメ 焼豚 スープベース	にんにく ブロッコリー たまねぎ カリフラワー にんじん 豆苗 セロリー こんにやく寒天	でんぷん 米ぬか油 クリスマスケーキ(チョコ)	671 24.6	879 30.3
22木	焼き魚(さわら) 白菜のゆず香和え ほうとう	さわら 鶏肉 削り節 出し昆布 みそ	はくさい ゆず果汁 にんじん だいこん 生しいたけ 葉ねぎ ぶなしめじ かぼちゃ	上白糖 ほうとう	587 28.2	683 30.6
					650 21.0	830 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		基準値	
淡路市	米(入野) たまねぎ(浦) 葉ねぎ(黒谷) 塩蔵わかめ(佐野)	650	830
	カットわかめ(佐野) 鶏卵(青波) 温州みかん	21.0	27.0
淡路島	牛肉 だいこん はくさい ブロッコリー きゅうり		
	ほうれんそう レタス ちりめんじゃこ 牛乳		

## 風邪など感染症に負けない体をつくろう!

寒くなると、風邪やインフルエンザ、ノロウイルスなどの感染症が流行しやすくなります。  
手洗いの徹底とともに、栄養と睡眠をしっかりとして体調を整え、感染症に負けない体をつくりましょう。

### 感染症予防に「ビタミンACE」を!

感染症を予防するには、免疫機能(細菌やウイルスなどから体を守る仕組み)を正常に働かせることが重要です。栄養バランスの良い食事を基本に、抗酸化作用のある「ビタミンA・C・E」を含む食品を取り入れましょう。

ビタミンA	ビタミンC	ビタミンE
色の濃い野菜、レバー、ウナギ に多く含まれる	野菜、果物、いも類に多く含まれる	色の濃い野菜、種実類、魚介類、植物油に多く含まれる
にんじん かぼちゃ	ブロッコリー いちご 赤ピーマン	アーモンド かぼちゃ ひまわり油

### 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～

みなさんこんにちは。新人調理員の田中です。給食センターで働き始めてから、淡路市の給食のおいしさのヒミツがわかりました！淡路島の豊かな食材を使っているのはもちろんですが、実はそれだけではなかったのです。それは...栄養士さん達が考えてくれる献立をもとに、先輩調理員さん達は皆さんが教室で給食を食べるときに一番美味しくなるよう、絶妙なタイミングで調理しているのです。毎回真剣に、愛情を込めて。それがおいしい給食のヒミツです。今年も残り少なくなってきましたね。来年も職員一同、心を込めて給食を作りますので楽しみにしていてください。

たなか さん

### 給食センターニュース

#### 給食センターの見学にきてくれました

給食センターについて話を聞いて見学や体験をしました。

★11/16 塩田小学校1,2年生

★11/21 北淡小学校1年生

### 淡路のめぐみ みるごと給食

12月13日(火) 淡路島牛丼、大根とちりめんのサラダ、みかん

淡路市・洲本市・南あわじ市で同じ献立を実施します。

★「淡路島牛丼」  
市内産のお米・たまねぎ  
葉ねぎ、淡路産の牛肉

★「大根とちりめんのサラダ」  
市内産のちりめんじゃこ  
淡路産のだいこん・きゅうり  
ほうれんそう

★「みかん」…市内産のみかん

\*淡路のめぐみをみるごと いただきます。

### 12月22日 冬至と食べ物

冬至は1年のうちで最も昼が短く、夜が長い日です。この日に、かぼちゃを食べて、ゆず湯につかると、病気になるまいといわれています。

※22日の給食のほうとうには、かぼちゃが入っています。

### 季節のこんだて

1日(木)	はたはたのから揚げ
8日(木)	白菜のぼん酢和え
12日(月)	白菜のクリームスープ
13日(火)	大根とちりめんのサラダ
14日(水)	水菜のごま和え
15日(木)	鮭のみぞれかけ
20日(火)	大根といかの煮物
	ちゃんこ汁
21日(水)	クリスマス献立
	フライドチキン
	ブロッコリーのコンソメ味
	(クリスマスケーキ(チョコ))
22日(木)	冬至献立
	白菜のゆず香和え
	ほうとう