

6月給食だより

令和5年6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	カレーライス 海と畑のサラダ	豚肉 まぐろ油漬け 乾しひじき	にんじん たまねぎ マッシュルーム りんご きゅうり とうもろこし キャベツ	米ぬか油 じゃがいも カレーフレーク 上白糖 ココナッツミルク	671 22.9	788 26.6
2金	さわらの西京焼き おかひじきのごま和え なめこ汁	さわら 白みそ 木綿豆腐 みそ 煮干し	おかひじき もやし なめこ たまねぎ にんじん 根深ねぎ	三温糖 いらごま 上白糖	564 27.7	649 30.0
5月	五目うどん 海藻サラダ あんずジャム	鶏肉 焼きかまぼこ 油揚げ 削り節 塩わかめ 焼きさしみ 赤たまごのり 赤のたまご わかめ 白しきのり 塩わかめ 茶とさし出し昆布	にんじん 葉ねぎ きゅうり	米ぬか油 冷凍うどん 上白糖 ごま油 あんずジャム	564 22.7	771 28.6
6火	豚しゃぶサラダ (小袋ほん酢しょうゆ) 豆腐のみそ汁	豚肉 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 きゅうり 赤ピーマン 黄ピーマン にんじん 葉ねぎ	いらごま	573 24.4	686 28.0
7水	トマトオムレツ アスパラサラダ(小袋おまドレッシング) ワンタンスープ	トマトオムレツ ポークハム 豚ひき肉 スープベース	たまねぎ しょうが にんじん 葉ねぎ きくらげ グリーンアスパラガス	ごま油 ワンタンの皮 ツイストマカロニ ごまドレッシング	713 23.9	899 28.2
8木	牛丼 チンゲンサイのいろどりし和え	牛肉 チキンハム	たまねぎ にんじん しらたき 葉ねぎ キャベツ チンゲンサイ とうもろこし	おつゆふ 米ぬか油 三温糖 上白糖	608 21.9	730 25.6
9金	酢豚 もずくのすまし汁	豚肉 うずら卵水煮 乾燥もずく 冷凍豆腐 削り節	しょうが にんじん たまねぎ たけのこ水煮 ピーマン パインアップル缶 えのきたけ	でんぶん 米ぬか油 上白糖 ごま油	634 23.3	758 27.0
12月	鶏肉とレバーのソースからめ 汁ピーフン	鶏肉 鶏レバー 焼豚 スープベース	しょうが たまねぎ 赤ピーマン にんにく もやし にんじん にら	でんぶん 米ぬか油 上白糖 ごま油 平麺ピーフン	706 25.7	918 31.5
13火	肉じゃが煮 じゃこのサラダ	豚肉 ちりめんじゃこ	にんじん たまねぎ しらたき さやいんげん キャベツ えだまめ	米ぬか油 三温糖 ごま油 じゃがいも	569 23.7	670 26.7
14水	あじの南蛮漬け 小松菜の和え物 高野豆腐の卵とじ	あじ 高野豆腐 鶏卵 鶏肉 削り節	ごまつな にんじん たまねぎ さやいんげん	でんぶん 米ぬか油 上白糖 ごま油 三温糖	665 34.2	776 38.1
15木	焼肉風 夏野菜のみそ汁 パインアップル(個包装)	豚肉 牛肉 八丁みそ 油揚げ みそ 煮干し	キャベツ にんじん たまねぎ にんにく しょうが りんご かぼちゃ なす 葉ねぎ パインアップルスライス	米ぬか油 いらごま 上白糖	642 25.0	761 28.7
16金	焼きししゃも チンゲンサイの和え物 たけのこ鶏肉のみそ煮	ししゃも 鶏肉 ごぼう団子 みそ 削り節	キャベツ チンゲンサイ こんにやく たけのこ水煮 さやいんげん にんじん	上白糖 じゃがいも 米ぬか油	590 25.9	695 29.5
19月	ポークビーンズ ツナサラダ	豚肉 蒸し大豆 ベーコン スープベース まぐろ油漬け	たまねぎ にんじん トマトピューレ キャベツ きゅうり セロリー	米ぬか油 じゃがいも ごま油 上白糖 いらごま ペンネマカロニ	693 27.4	904 33.4
20火	焼き魚(さけ) 切干し大根の炒めナムル たまねぎのみそ汁	さけ 豚肉 油揚げ 塩蔵わかめ みそ 煮干し	切干し大根 にんじん にら 根深ねぎ たまねぎ 葉ねぎ	上白糖 ごま油 いらごま	559 28.9	654 31.3
21水	鶏肉のレモン風味 カリフラワーのカレー味 コンソメスープ	鶏肉 ベーコン スープベース	レモン果汁 カリフラワー ブロッコリー たまねぎ にんじん レタス セロリー	でんぶん 米ぬか油 上白糖	676 24.3	885 29.7
22木	手巻きずし 湯葉のすまし汁	手巻き用卵 ウィナー 焼き竹輪 まぐろ油漬け 焼きのり 木綿豆腐 塩蔵わかめ 乾燥油葉 出し昆布 削り節	キャベツ きゅうり にんじん 葉ねぎ	三温糖 マヨネーズ	619 27.2	778 33.4
23金	豚肉のアップルソース こふきいも 豆苗スープ	豚肉 焼豚 スープベース	たまねぎ りんご にんじん 豆苗 セロリー こんにやく寒天	上白糖 米ぬか油 じゃがいも	571 26.5	684 30.9
26月	ドライカレー ポトフ	豚ひき肉 牛ひき肉 ウィナー スープベース	たまねぎ にんじん ピーマン マッシュルーム にんにく キャベツ セロリー	有塩バター 小麦粉 フルーツチャツネ じゃがいも	514 25.0	662 31.0
27火	えびの子リソース キャベツのレモン和え 中華スープ	えび スープベース 豚肉 ポークパイオン	しょうが 根深ねぎ キャベツ にんじん きゅうり レモン果汁 チンゲンサイ たまねぎ きくらげ	でんぶん 米ぬか油 上白糖 ごま油	602 27.9	725 32.7
28水	ポークシューマイ きゅうりの梅おかか和え 具だくさんみそ汁 やさいふりかけ	ポークシューマイ かつお節 冷凍豆腐 みそ 煮干し	きゅうり 乾燥カリカリ梅 にんじん こんにやく ごぼう 葉ねぎ やさいふりかけ	上白糖	589 20.4	746 24.8
29木	親子丼 ピーフンサラダ	鶏肉 鶏卵 削り節 チキンハム	たまねぎ にんじん 乾しいたけ 葉ねぎ きゅうり	米ぬか油 おつゆふ 三温糖 ピーフン 上白糖 ごま油	602 24.8	710 28.3
30金	じゃんじゃん豆腐 魚翅のすまし汁	豚肉 がんもどき みそ 魚翅 乾燥湯葉 出し昆布 削り節	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	654 24.7	667 28.8

※○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
淡路市産: 米(塩田) 葉ねぎ(黒谷) たまねぎ(浦) 鶏卵(青波) 塩蔵わかめ(佐野)	650 21.0
淡路島産: じゃがいも ちりめんじゃこ チンゲンサイ レタス きゅうり 乾しいたけ なす にんにく 牛肉 焼きのり 牛乳	830 27.0

「食育」で生きる力を育もう

生きていく上で欠かすことのできない「食べること」。生涯にわたって健康で心豊かに暮らしていくためには、子どものころから、食に関する知識を身に付け、健全な食生活を実践できる力を育むことが重要です。毎年6月は国が定める「食育月間」です。よりよい食生活を目指して、できることから取り組んでみませんか？

◆「食育基本法」では、「子どもたちが豊かな人間性をはぐくみ、生きる力を身に付けていくためには、何よりも「食」が重要である」と明記され、食育を「生きる上で基本であって、知育、徳育及び体育の基礎となるべきもの」と位置付けています。

家庭で取り組みたい「食育」

朝ごはんを食べる

家族で食卓を囲む

一緒に食事の支度を
する

わが家の味を伝える

季節のこんだて

- 2日(金) さわらの西京焼き
おかひじきのごま和え
- 5日(月) あんずジャム
- 7日(水) アスパラサラダ
- 14日(水) あじの南蛮漬け
- 15日(木) 夏野菜のみそ汁
- パインアップル(個包装)
- 20日(火) 焼き魚(さけ)
- 28日(水) きゅうりの梅おかかかえ

☆☆☆ 給食センターニュース ☆☆☆

5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。

全身を使って混ぜてくれました！

年に一度のさやいんげん！
一生懸命筋をとってくれました。

釜に野菜を投入！

ハヤシライスに使う
大量のじゃがいもむき。
5日間おつかれさまでした！

感染症・食中毒予防の基本！ 正しい手洗い方法を確認しよう

- 流水で手をぬらした後、せっけんをつけ、手のひらをよくこする
- 手の甲を伸ばすようにこする
- 指先、爪の間を念入りにこする
- 指の間を洗う
- 親指、手首を反対側の手でぬじるように洗う
- 流水で十分に洗い流し、清潔なハンカチやタオルでふき取る

洗い残しの多い部分は念入りに！
爪はあらかじめ短く切っておきましょう。