

4月給食だより

令和3年4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 (ぎ)	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 小(3,4年生)/中学生	
8 木	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 には キャベツ きゅうり	三温糖 ごま油 でんぷん 上白糖 はるさめ いりごま	685 27.7	809 31.7
9 金	肉じゃが煮 ほうれんそうのいりどりと和え	牛肉 糸かまぼこ	にんじん たまねぎ しらたき さやいんげん ほうれんそう ぶなしめじ キャベツ	米ぬか油 じゃがいも 三温糖 上白糖	625 20.5	731 23.1
12 月	焼きそば 野菜サラダ (小袋ごまドレッシング)	豚肉 あおのり チキンハム	キャベツ もやし たまねぎ にんじん には ブロッコリー 葉ねぎ 赤ピーマン きゅうり	焼きそばめん 米ぬか油 ごまドレッシング	641 23.0	837 29.1
13 火	焼き魚(さくら) きんぴらごぼう ちゃんこ汁	さくら 鶏つくね 塩蔵わかめ スープベース	ごぼう にんじん こんにやく たけのこ水煮 さやいんげん はくさい テンゲンサイ	三温糖	597 27.3	695 29.5
14 水	鶏肉のレモン風味 小松菜の和え物 野菜のみそ汁	鶏肉 油揚げ 煮干し みそ	レモン果汁 こまつな キャベツ にんじん 葉ねぎ たまねぎ えのきたけ	でんぷん 米ぬか油 上白糖	644 23.0	768 26.6
15 木	豚丼 海と畑のサラダ	豚肉 おつゆふ まぐろ油漬け 乾しひじき	しょうが たまねぎ にんじん しらたき 根深ねぎ きゅうり キャベツ とうもろこし	米ぬか油 三温糖 上白糖	605 24.9	727 29.2
16 金	カレーライス 枝豆のサラダ	牛肉 ちりめんじゃこ	にんじん たまねぎ りんご マッシュルーム キャベツ ケチャップ えだまめ	米ぬか油 ごま油 じゃがいも カレーフレーク ココナツミルク	769 23.7	907 27.5
19 月	フランクフルトのケチャップ和え キャベツとコーンの和え物 じゃがいものスープ さくらゼリー	レバー入りフランク ベーコン スープベース	ケチャップ キャベツ とうもろこし たまねぎ にんじん セロリー	上白糖 じゃがいも さくらゼリー	629 25.1	810 31.5
20 火	チャプチェ わかめスープ ふりかけ	牛肉 塩蔵わかめ スープベース コンソメ	しょうが にんにく 根深ねぎ 乾しいたけ たまねぎ には にんじん たけのこ水煮 赤ピーマン 葉ねぎ	胚芽ふりかけ 米ぬか油 三温糖 はるさめ いりごま ごま油	607 19.7	719 22.4
21 水	コロッケ キャベツのカレー味 ミネストローネスープ	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 パセリ	たまねぎコロッケ 米ぬか油 ABC マカロニ じゃがいも	687 22.2	857 27.9
22 木	木の葉丼 ライスパスタサラダ	焼きかまぼこ 鶏卵 おつゆふ 削り節 チキンハム	たまねぎ にんじん 乾しいたけ 葉ねぎ 黄ピーマン きゅうり	三温糖 上白糖 ライスパスタ ごま油	610 22.8	720 26.0
23 金	魚(さけ)の塩こうじ焼き テンゲンの和え物 たけのこ鶏肉のみそ煮	さけ 鶏肉 みそ ごぼう団子 削り節	キャベツ テンゲンサイ にんじん たけのこ水煮 さやいんげん こんにやく	塩こうじ 上白糖 じゃがいも 米ぬか油	655 32.5	767 36.1
26 月	ツナサラダ えびのクリーム煮	まぐろ油漬け えび 調理用牛乳 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 マッシュルーム	いりごま 上白糖 ごま油 じゃがいも マカロニ 小麦粉 有塩バター	628 25.4	812 31.8
27 火	焼きハンバーグ(和風ソース) ほうれんそうのおかか和え 若竹汁	豆腐入りハンバーグ かつお節 削り節 塩蔵わかめ 出し昆布	たまねぎ ぶなしめじ 生しいたけ ほうれんそう たけのこ にんじん 葉ねぎ	上白糖 でんぷん	586 23.8	672 25.6
28 水	魚(ぐち)の天ぷら ブロッコリーのぼん酢和え ふのみそ汁 味付けのり	ぐち 油揚げ みそ おつゆふ 出し昆布 削り節 味付けのり	ブロッコリー たまねぎ にんじん えのきたけ 葉ねぎ	天ぷら粉 米ぬか油	595 24.4	682 26.2
30 金	牛肉とごぼうのうま煮 山菜のかきたま汁 日向夏(個包装)	牛肉 木綿豆腐 鶏卵 出し昆布 削り節	にんじん ごぼう わらび なめこ ぶなしめじ しらたき たまねぎ ふき さやいんげん 乾しいたけ たけのこ水煮 葉ねぎ 日向夏	米ぬか油 三温糖 でんぷん	612 21.8	728 25.1
基準値					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。

今月の地元食材

淡路市産: 米(塩田)、塩蔵わかめ(佐野)、たまねぎ(浦)、ぐち、味付けのり
淡路島産: たけのこ、葉ねぎ、はくさい、ブロッコリー、ほうれんそう、
ちりめんじゃこ、牛肉、乾しひじき、牛乳

ご入学・ご進級おめでとうございます



学校給食の役割

栄養バランスのとれた豊かな食事を提供することで、成長期にある子どもたちの健康の保持増進・体位の向上を図ります。



給食時間における準備から片付けの実践活動を通し、望ましい食習慣と食に関する実践力を身に付けます。



給食に地場産物を活用したり、郷土食や行事食を提供したりすることを通じ、地域の文化や伝統に対する理解と関心を深めます。



新年度も調理員さんを紹介していきます♪

わたしたちが作っています



みなみさん

入学・進級おめでとうございます。小学1年生のみなさんは初めての給食ですね。給食センターでは、小学生・中学生のみなさんが、「おいしい」と笑顔になってくれるように、給食の時間が楽しみになるように、心を込めて作っています。たくさん食べてくれるとうれしいです。



給食は、栄養バランスの良い食事のお手本です!

主菜

魚、肉、たまご、大豆・大豆製品
など、おもに体を
つくるもとになる
食品を多く使った
おかず

牛乳

骨や歯をつくるもとになるカルシウムを多く含む

主食

ごはんやパン、めん類
など、おもにエネルギーのもとになる食品

副菜・汁物

野菜、きのこ、いも、海藻類など、おもに体の調子を整えるもとになる食品を多く使ったおかずや汁物

季節のこんだて

19日(月) さくらゼリー
桜の形をした春色のゼリーです。

23日(金) たけのこと鶏肉のみそ煮
旬のたけのこと新じゃがの煮物です。

27日(火) 若竹汁
旬のたけのことわかめのすまし汁です。

30日(金) 山菜のかきたま汁
春にとれる山菜のわらび、ふきが入ります。

30日(金) 日向夏(個包装)
見た目は黄色ですが、甘みが強い旬の柑橘です。

淡路市の全小中学校の給食は、すべて一括して「淡路市立給食センター」で作られています。月に一度「給食だより」を配布しますので、目を通していただき、学校給食へ関心を寄せていただきますように、よろしくお願いいたします。

学校給食へのご意見などは、TEL 0799-64-2131 (施設長 佐伯) まで

