

6月給食だより

令和3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 火	魚(メルルーサ)フライ ブロッコリー-のぼん酢和え 野菜のみそ汁	メルルーサ 鶏卵 油揚げ 煮干し みそ	ブロッコリー キャベツ にんじん たまねぎ えのきたけ 葉ねぎ	小麦粉 パン粉 わかめご飯 米ぬか油	605 26.1	695 28.2
2 水	ポークシューマイ ほうれんそうの和え物 春雨スープ	ポークシューマイ チキンハム スープベース	ほうれんそう キャベツ ぶなしめじ にんじん チンゲンサイ きくらげ 葉ねぎ	上白糖 はるさめ	611 20.5	772 25.2
3 木	肉じゃが煮 海と畑のサラダ	牛肉 まぐろ油揚げ 乾しひじき	にんじん たまねぎ しらす さやいんげん キャベツ きゅうり とうもろこし	米ぬか油 じゃがいも 三温糖 上白糖	659 21.7	773 24.6
4 金	あんかけ丼 いりごと大豆の揚げ煮	豚肉 なた スープベース かえりちりめん 蒸し大豆	もやし キャベツ チンゲンサイ たまねぎ にんじん きくらげ 葉ねぎ しょうが	米ぬか油 ごま油 でんぶん さつまいも 上白糖	677 24.9	807 29.0
7 月	カレーうどん もずくサラダ	豚肉 油揚げ 削り節 もずく 鶏肉	にんじん たまねぎ 葉ねぎ にんにく きゅうり キャベツ	冷凍うどん 米ぬか油 じゃがいも 上白糖 カレーフレーク	663 24.9	865 31.3
8 火	牛肉とピーマンの炒め物 わかめのみそ汁	牛肉 油揚げ 塩蔵わかめ みそ 煮干し	にんじん たけのこ水煮 ピーマン もやし しょうが たまねぎ 葉ねぎ	米ぬか油 三温糖	634 22.3	754 25.6
9 水	鶏肉のなるとオレンジソース アスパラサラダ(小袋お刺身用) たまねぎのスープ	鶏肉 チキンハム スープベース コンソメ	グリーンアスパラガス たまねぎ にんじん キャベツ セロリー	マーメレード 米ぬか油 でんぶん ごま油 ツイストマカロニ	702 26.9	892 33.5
10 木	木の葉丼 春雨サラダ	焼きかまぼこ 鶏卵 おつゆ 削り節 ポークハム	たまねぎ にんじん 乾しいたけ 葉ねぎ キャベツ きゅうり	三温糖 はるさめ いりごま ごま油 上白糖	601 22.5	707 25.7
11 金	焼き魚(さわら) おかひじきのごま和え 高野豆腐の五目煮	さわら 高野豆腐 鶏肉 削り節	おかひじき もやし にんじん たまねぎ たけのこ水煮 さやいんげん	いりごま 上白糖 米ぬか油 三温糖	663 32.8	774 36.4
14 月	しょうゆラーメン 海藻サラダ	豚肉 焼豚 なた 茎わかめ 鶏ささみ スープベース わかめ 赤のたまご 赤とさか 赤まふのり 白しきのり	キャベツ にんじん たまねぎ もやし 葉ねぎ とうもろこし きくらげ きゅうり	あんずジャム ごま油 中華めん 上白糖 米ぬか油	594 26.8	786 34.1
15 火	鶏肉の塩こうじ焼き ひじきの煮物 夏野菜のみそ汁	鶏肉 乾しひじき さつま揚げ 削り節 油揚げ みそ 煮干し	こんにゃく えだまめ かぼちゃ なす にんじん たまねぎ 葉ねぎ	塩こうじ 米ぬか油 三温糖	601 30.7	694 32.3
16 水	竹輪の磯辺揚げ チンゲンサイの和え物 えび団子のすまし汁	焼き竹輪 あおのり 削り節 えびすり身団子 塩蔵わかめ 出し昆布	キャベツ チンゲンサイ こまつな えのきたけ にんじん 乾しいたけ	天ぷら粉 米ぬか油 上白糖	611 24.8	702 27.3
17 木	豚肉のみそ炒め かきたま汁	豚肉 みそ なた 木綿豆腐 鶏卵 出し昆布 削り節	キャベツ にんじん もやし 根深ねぎ エリンギ しょうが たまねぎ 葉ねぎ	米ぬか油 上白糖 ごま油 でんぶん	650 27.0	775 31.3
18 金	淡路ビーフの焼肉風井(肉、野菜) レタスのスープ 北淡のびわゼリー	淡路ビーフ ハ丁みそ スープベース コンソメ	たまねぎ にんにく しょうが りんご ケチャップ 大豆もやし ほうれんそう にんじん レタス セロリー びわゼリー	米ぬか油 いりごま 上白糖 ごま油	737 26.3	880 30.4
21 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 ケチャップ にんにく もやし にんじん にら	でんぶん 米ぬか油 上白糖 平麺ピーフン ごま油	677 27.2	867 33.8
22 火	いかの煮付け きゅうりの和え物 たけのこ鶏肉のみそ煮	いか 刻み昆布 鶏肉 ごぼう団子 みそ 削り節	しょうが きゅうり たけのこ水煮 にんじん さやいんげん こんにゃく	三温糖 でんぶん 上白糖 ごま油 じゃがいも 米ぬか油	637 30.3	759 35.4
23 水	トマトオムレツ ジャーマンポテト 野菜スープ	トマトオムレツ チキンハム ベーコン スープベース	たまねぎ パセリ にんじん キャベツ セロリー	じゃがいも	611 21.2	795 26.0
24 木	魚(きす)の天ぷら 小松菜の和え物 豚汁	きす 豚肉 木綿豆腐 みそ 煮干し	こまつな にんじん こんにゃく ごぼう 葉ねぎ	天ぷら粉 米ぬか油 上白糖	612 24.4	720 27.4
25 金	ピリ辛丼 トックスープ さくらんぼゼリー	豚肉 ハ丁みそ スープベース	キャベツ 根深ねぎ 赤ピーマン エリンギ にんにく えのきたけ にんじん にら さくらんぼゼリー	米ぬか油 上白糖 ごま油 いりごま トック	710 24.2	838 27.9
28 月	ドライカレー 野菜のスープ煮	豚ひき肉 牛ひき肉 ウインナー 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 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	558 24.9	713 30.9
29 火	じゃんじゃん豆腐 魚翅のすまし汁 のり佃煮	のり佃煮 豚肉 がんもどき みそ 魚翅 乾燥湯葉 出し昆布 削り節	こんにゃく 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	592 25.0	707 29.1
30 水	酢豚 もずくスープ	豚肉 うずら卵水煮 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 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	674 24.3	804 28.2
					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。

今月の地元食材

淡路市産：米 たまねぎ(浦) 塩蔵わかめ(佐野) さわら(岩屋)
鶏卵(育液) 淡路なるとオレンジマーマレード びわ(北淡)
淡路島産：じゃがいも にんにく 葉ねぎ ブロッコリー
乾しひじき のり佃煮 牛肉 牛乳

食中毒の発生しやすい季節です!

食中毒とは、細菌やウイルスなどの有毒な物質がついた食べ物を食べて、下痢や腹痛、吐き気、発熱などの症状が起こる病気のことです。原因物質や症状はさまざまで、1年を通して発生していますが、夏場は特に細菌による食中毒が多くなります。時に命に関わる場合もありますので、「食中毒予防の三原則」を守り、予防に努めることが大切です。

食中毒予防の三原則

付けない

- 手をきれいに洗う。
- 野菜や果物は流水で洗う。
- 調理器具は清潔なものを使用する。
- 生の肉や魚がほかの食べ物とくっつかないようにする。
- 加熱しないで食べるもの(生野菜など)から取り扱う。

増やさない

- 生ものや作った料理は、できるだけ早く食べる。
- すぐに食べない場合は、冷蔵庫や冷凍庫で保管する。

やっつける

中心温度75℃1分以上

- 加熱が必要な食品は、中心部までしっかりと火を通す。
- 生の肉や魚を切った包丁・まな板はきれいに洗い、塩素系漂白剤や熱湯で消毒をする。

お知らせ

けんさんすいさんぶつがつこうきゅういよくいしようじぎょう
県産水産物学校給食提供事業に
より、「のり佃煮」をいただきました。
6月29日(火)の給食に使用予定です。
あわじしま たけのこちよきょうそだ なま
淡路島の炬口漁協で育てられた生のり
を100%使用した「のり佃煮」です。
7月にも「あかえい」を提供していただき
ます。この温かいご厚意に感謝して、
よく味わっていただきますよう。

“夢と希望のふるさと給食”

感染予防対策に努めながら、学校生活を送るみなさんを
給食で応援します!今年度は学期に1回の実施予定です。

6月18日(金)

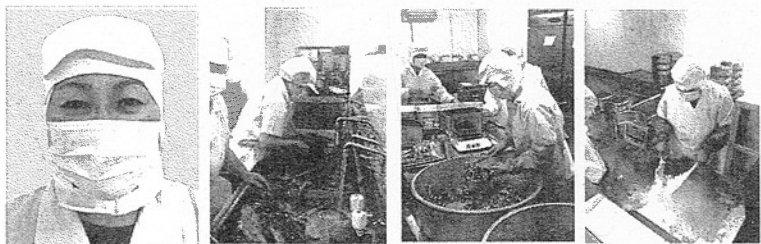
- ・淡路ビーフの焼肉風井(肉、野菜)
- ・レタスのスープ
- ・北淡のびわゼリー

淡路ビーフ
淡路島生まれの真実でおいしい
ブランド牛です。厳しい基準をク
リアした牛だけが「淡路ビーフ」
と呼ばれます。

レタス
淡路は、レタスの産地としても
有名です。市内産の玉ねぎと
一緒にスープにします。

びわ
北淡でとれた旬のびわを
ゼリーにしました。ラベルの
シールは津名中の美術部の
生徒が書いてくれました。

わたしたちが作っています



そうわさん

6月はジメジメしたお天気の悪い日が多いですね。そんな時は私たちが心を込めて作った給食をモリモリ食べて、ハッピーな気持ちになってくれたらうれしいです。

季節のこんだて

- 7日(月) もずくサラダ
- 8日(火) 牛肉とピーマンの炒め物
- 9日(水) アスパラサラダ
- 11日(金) おかひじきのごま和え
- 14日(月) あんずジャム
- 15日(火) 夏野菜のみそ汁
- 18日(金) 北淡のびわゼリー
- 22日(火) きゅうりの和え物
- 24日(木) 魚(きす)の天ぷら
- 25日(金) さくらんぼゼリー
- 30日(水) もずくスープ