

9月給食だより

令和3年9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木	サマーカレー フルーツ白玉	牛肉	にんにく にんじん たまねぎ なす かぼちゃ さやいんげん ケチャップ りんご みかん缶 パインアップル缶 黄桃缶	米ぬか油 上白糖 カレーフレーク ココナツミルク 春夏冬だんご	792 20.2	939 23.3
3金	焼き魚(さわら) ほうれんそうの和え物 冬瓜の煮物	さわら 鶏肉 うずら卵水煮 削り節	ほうれんそう にんじん とうがん たけのこ水煮 さやいんげん	上白糖 三温糖 でんぷん	610 30.4	714 33.6
6月	ツナサラダ ポークビーンズ	まぐろ油漬け 豚肉 蒸し大豆 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 28.8	826 35.7
7火	はもの天ぷら 鶏団子スープ 味付けのり ぶどう	はも 鶏つくね 油揚げ 塩蔵わかめ 味付けのり スープベース	しらたき にんじん チンゲンサイ ぶどう	天ぷら粉 米ぬか油	608 27.4	725 32.0
8水	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 にら 葉ねぎ たまねぎ にんじん きゅうり ブロッコリー 赤ピーマン	焼きそばめん 米ぬか油 ごまドレッシング	622 23.1	818 29.2
9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
10金	豚肉のしょうが焼き(梅風味) きゅうりとわかめの酢の物 夏野菜のみそ汁 パインアップル(個包装)	豚肉 カットわかめ 糸かまぼこ 油揚げ みそ 煮干し	とうもろこし しょうが たまねぎ ねり梅 きゅうり かぼちゃ なす にんじん 葉ねぎ パインアップル	米ぬか油 三温糖 でんぷん 上白糖 いりごま	674 26.3	806 30.3
13月	セルフサンド(ウインナー、野菜) (小袋ケチャップ) さつまいもスープ	チキンウインナー ベーコン スープベース	キャベツ きゅうり ケチャップ たまねぎ にんじん セロリー	さつまいも	611 23.6	766 28.1
14火	だし巻きたまご きゅうりの梅おかか和え 筑前煮	だし巻きたまご かつお節 鶏肉 さつま揚げ 厚揚げ	きゅうり 梅 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	599 25.3	704 28.2
15水	牛肉とピーマンの炒め物 冬瓜のすまし汁 ひじきふりかけ	牛肉 削り節 出し昆布 鶏肉 ひじきふりかけ	にんじん たけのこ水煮 ピーマン もやし しょうが とうがん 乾しいたけ	米ぬか油 三温糖	622 24.3	746 28.4
16木	たこのから揚げ 小松菜の和え物 豚汁 いちじくゼリー	たこ 豚肉 冷凍豆腐 みそ 煮干し	こまつな にんじん こんにやく ごぼう 葉ねぎ いちじくゼリー	でんぷん 米ぬか油 上白糖	577 25.8	688 30.2
17金	青じそのガツパオ風 汁ピーフン	豚ひき肉 鶏ひき肉 蒸し大豆 炒り卵 焼豚 スープベース	にんじん ピーマン たまねぎ 青じそ にんにく もやし にら	米ぬか油 ごま油 平麺ピーフン	584 24.2	697 28.5
21火	焼き魚(あじ) きゅうりの和え物 厚揚げの中華煮 お月見ゼリー	あじ 刻み昆布 鶏肉 厚揚げ	きゅうり にんじん たまねぎ たけのこ水煮 チンゲンサイ	上白糖 ごま油 米ぬか油 でんぷん 三温糖 お月見ゼリー	621 25.4	729 28.4
22水	マカロニのケチャップ炒め じゃがいものスープ	チキンウインナー ベーコン スープベース	たまねぎ ぶなしめじ ピーマン ケチャップ にんじん セロリー	ツイストマカロニ 上白糖 でんぷん じゃがいも	606 23.8	787 29.7
24金	いかの煮付け ゴーヤのかき揚げ もずくのすまし汁	いか 乾燥もずく 冷凍豆腐 削り節	しょうが かぼちゃ たまねぎ にがりにんじん えのきたけ	三温糖 でんぷん 天ぷら粉 米ぬか油	606 24.4	724 28.0
27月	まだいのから揚げ ラタトゥイユ 野菜スープ	たい コンソメ ベーコン スープベース	なす スッキーニ ピーマン 黄ピーマン にんじん セロリー トマトピューレ にんにく ケチャップ たまねぎ キャベツ	でんぷん 米ぬか油 上白糖 オリーブ油	567 23.3	805 33.9
28火	豚丼 ライスパスタサラダ	豚肉 おつゆふ チキンハム	しょうが たまねぎ にんじん しらたき 葉ねぎ 赤ピーマン きゅうり	米ぬか油 三温糖 ライスパスタ 上白糖 ごま油	587 24.4	706 28.3
29水	手巻きずし 豆腐のすまし汁	手巻きずし まぐろ油漬け ウインナー 冷凍豆腐 焼きのり 焼き竹輪 削り節 乾燥湯葉 出し昆布	キャベツ きゅうり にんじん みつば	三温糖 マヨネーズ	626 26.2	785 32.2
30木	焼きハンバーグ(おろしソースかけ) キャベツのごま和え じゃがいものみそ汁	豆腐入りハンバーグ 油揚げ みそ 煮干し	だいこん キャベツ たまねぎ にんじん 葉ねぎ	上白糖 いりごま じゃがいも	605 24.1	691 25.8

※○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: 米(塩田)	たまねぎ(華香)	わかめ(佐野)	ぶどう(野島常盤)
はも(塩田)	たこ	味付けのり	焼きのり
淡路島: かぼちゃ	きゅうり	牛肉	なす
葉ねぎ	ピーマン	牛乳	

生活リズムを整えよう!

ながいようで、あつという間に夏休みが終わりました。休み明けは、眠気やだるさを感じたり、やる気が出なかったりと、不調が起こりやすくなります。これは生活リズムの乱れが原因と考えられ、解消するには、起きたら朝日を浴びること、朝ごはんをしっかり食べること、そして日中は外で体を動かすことが大切です。そうすると、夜もぐっすり眠ることができ、生活リズムが整います。また、休み中に室内で過ごすことが多かった人は、熱中症にも注意が必要です。水分補給をしっかりと行い、無理をしないようにしましょう。



給食センターニュース

7/6 給食センター見学

浦小学校2年生が見学に来てくれました。



7/20 給食センター見学

給食で使った油を使って、調理員さんが石けんを作ってくれました。この石けん、給食センターの掃除をします。



8/5 給食センター見学

チーズタッカルビやトッポギなど、給食で新しくできそうなメニューをたくさん試作しました。この中から、もうすぐ給食に登場するメニューがあるかも?! お楽しみに!



わたしたちが作っています



みなさん、こんにちは。さて問題です☆給食センターで朝と終わりの挨拶以外でよく聞かえてくる言葉は何だと思いますか?
正解は「ありがとう」です。色々な所で「ありがとう」の花が咲いています。素敵でしょ?では、みなさんも、ありがとうの気持ちを大切に楽しい給食の時間を過ごして下さいね。

1日を元気にスタートさせるには...



県産水産物学校給食提供事業により

「味付けのり」「焼きのり」「まだい」をいただきます!

国から補助をいただき「県産水産物」を3種類使用します。

7日(火) 味付けのり
27日(月) まだい
29日(水) 焼きのり

淡路市食育魚類普及事業により

淡路市産「はも」をいただきます!

淡路市漁業振興協議会様より淡路市産の「はも」をいただき、7日(火)の給食「はもの天ぷら」に使用します。塩田の近くの海でとれた今が旬のはもです。よく噛んで味わって食べましょう。

この温かいご厚意に感謝していただきます。

季節のこんだて

- 2日(木) サマーカレー
- 3日(金) 冬瓜の煮物
- 7日(火) はもの天ぷら
- 10日(金) コーンご飯
- 14日(火) きゅうりの梅おかか和え
- 15日(水) 牛肉とピーマンの炒め物
- 16日(木) たこのから揚げ
- 17日(金) 青じそのガツパオ風
- 21日(火) 焼き魚(あじ)
- 24日(金) ゴーヤのかき揚げ
- 27日(月) ラタトゥイユ

ぶどう(ピオーネ) 北淡野島常盤地区の市村農園のぶどうです

豚肉のしょうが焼き(梅風味) 夏野菜のみそ汁

パイナップル(個包装)

冬瓜のすまし汁 北淡産いちじく使用 北淡中学校の美術部生徒がラベルを描いてくれました!