

11月給食だより

令和3年11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	
1月	フランクフルトのケチャップ和え ポイルキャベツ クリームシチュー	レバー入りフランク 鶏肉 調理用牛乳 スープベース	ケチャップ キャベツ たまねぎ にんじん マッシュルーム ぶなしめじ	上白糖 じゃがいも 有塩バター 小麦粉	650 29.3	839 36.8
2火	豚肉のみそ炒め すいとん 納豆(個包装)	豚肉 みそ 鶏肉 出し昆布 削り節 納豆	キャベツ にんじん もやし 根深ねぎ エリンギ しょうが だいこん ぶなしめじ こまつな	米ぬか油 上白糖 ごま油 すいとん	687 31.1	806 35.4
4木	焼き魚(さごし) 切干し大根の炒めナムル ふのみそ汁	さごし 豚肉 油揚げ 塩蔵わかめ おつゆふ 出し昆布 削り節 みそ	切干し大根 にんじん いら 根深ねぎ たまねぎ 葉ねぎ	上白糖 ごま油 いりごま	575 27.8	669 30.2
5金	あんかけ丼 大豆のごまからめ	豚肉 なたと 蒸し大豆 スープベース かえりちりめん 蒸し黒豆	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 いりごま 上白糖	629 26.2	750 30.5
8月	ミートソーススパゲティ じゃこのサラダ チーズ(個包装)	豚ひき肉 牛ひき肉 ちりめんじゃこ ソフトチーズ	たまねぎ にんじん にんにく マッシュルーム パセリ ケチャップ キャベツ えだまめ	スパゲティ 上白糖 オリーブ油 ごま油 米ぬか油	731 32.2	933 39.5
9火	豚肉と大根の煮物 えび団子のすまし汁	豚肉 えびすり身団子 塩蔵わかめ 出し昆布 削り節	だいこん 根深ねぎ にんにく しょうが こまつな えのきたけ にんじん 乾しいたけ	さつまいも 三温糖 ごま油 いりごま	588 24.9	707 28.8
10水	卵サンド(卵、ツナ・野菜) (小袋マヨネーズ) もち麦スープ	手巻き卵 まぐろ油漬け 焼豚 スープベース	キャベツ きゅうり たまねぎ にんじん レタス	マヨネーズ もち麦	615 24.3	786 29.6
11木	鮭のみぞれかけ すき焼き煮	さけ 牛肉 冷凍焼き豆腐 おつゆふ	だいこん にんじん たまねぎ はくさい ごんにやく 根深ねぎ	でんぶん 米ぬか油 上白糖 三温糖	684 31.1	790 34.2
12金	カレーライス 野菜サラダ (小袋青じそドレッシング)	豚肉 チキンハム	にんじん たまねぎ ケチャップ りんご ブロッコリー きゅうり マッシュルーム 赤ピーマン	米ぬか油 じゃがいも カレーフレーク ココナツミルク 青じそドレッシング	667 23.2	786 26.6
15月	ちゃんこうどん かき揚げ	鶏つくね 木綿豆腐 油揚げ 出し昆布 削り節 きざみすめくきわかめ ちりめんじゃこ	根深ねぎ にんじん はくさい たまねぎ	りんごジャム 冷凍うどん 天ぷら粉 米ぬか油 さつまいも	689 25.3	897 31.9
16火	和風煮込みハンバーグ 小松菜の和え物 さつまい	鶏のハンバーグ 豚肉 みそ 煮干し	ぶなしめじ 生しいたけ たまねぎ こまつな ごんにやく にんじん だいこん 葉ねぎ	上白糖 でんぶん さつまいも	639 26.4	734 28.9
17水	いもこ煮 海と畑のサラダ	牛肉 厚揚げ 削り節 まぐろ油漬け 乾しいじき	たまねぎ にんじん しらたき さやいんげん キャベツ きゅうり とうもろこし	里芋 上白糖	646 23.5	772 27.3
18木	木の葉丼 中華風サラダ みかん	焼きかまぼこ 鶏卵 おつゆふ 削り節 ポークハム	たまねぎ にんじん キャベツ 乾しいたけ 葉ねぎ きゅうり ごんにやく寒天 きくらげ 温州みかん	三温糖 上白糖 ごま油	579 23.3	679 26.6
19金	焼き魚(さんま) ひじきの煮物 きのこのみそ汁	さんま 乾しいじき 油揚げ 削り節 みそ 木綿豆腐 煮干し	にんじん えだまめ ぶなしめじ はくさい えのきたけ 葉ねぎ	米ぬか油 三温糖	610 25.9	698 28.3
22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 いら	でんぶん 米ぬか油 上白糖 ごま油 平麺ピーフン	655 27.2	843 33.8
24水	マカロニグラタン ブロッコリー コンソメスープ	鶏肉 調理用牛乳 チーズ ベーコン スープベース	たまねぎ マッシュルーム パセリ ブロッコリー にんじん キャベツ セロリ	マカロニ 米ぬか油 ベシヤメルソース	611 27.5	760 31.9
25木	牛丼 ほうれんそうのいりどりと和え	牛肉 おつゆふ 糸かまぼこ	たまねぎ にんじん しらたき 葉ねぎ ほうれんそう ぶなしめじ キャベツ	米ぬか油 三温糖 上白糖	600 22.1	720 25.8
26金	たちうおの和風あんかけ 淡路島ポークのかす汁 レモンゼリー	たこ たちうお 油揚げ 淡路島ポーク みそ 出し昆布 削り節	たまねぎ にんじん 生しいたけ だいこん ごんにやく 葉ねぎ レモンゼリー	でんぶん 米ぬか油 上白糖 里芋 酒かす	603 26.5	795 36.1
29月	五目ラーメン ささみサラダ	豚肉 焼豚 なたとわかめ スープベース 赤つものたま 鶏ささみ 赤まふのり 赤とさか 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	冷凍中華麺 ごま油 米ぬか油 上白糖	655 27.4	880 34.1
30火	おさかなそぼろ丼(魚そぼろ、錦糸卵) なめこ汁 柿(個包装)	たら 錦糸卵 木綿豆腐 乾燥湯葉 みそ 煮干し	こぼろ にんじん しょうが ほうれんそう なめこ はくさい 葉ねぎ 柿	三温糖	581 30.6	688 35.4
					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ことがあります。

※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

淡路市：米(塩田) たまねぎ(高山) レモン(早香) 塩蔵わかめ(佐野) さごし(岩屋)
鶏卵(青波) たこ(岩屋・塩田) たちうお(塩田)
淡路島：さつまいも にんにく ほうれんそう レタス 温州みかん 乾しいじき
ちりめんじゃこ 豚肉 牛乳 牛肉 葉ねぎ 古代米(五色町産)

11月24日 和食の日

(一社)和食文化国民会議・制定

「和食」を見直そう!

「和食」;日本人の伝統的な食文化が、ユネスコ無形文化遺産に登録されていることをご存じですか? ここでいう「和食」とは、ただ単に料理のことだけではなく、日本の豊かな自然や気候風土のもとで育まれてきた「自然の尊重」という精神に基づく食文化です。近年、ライフスタイルなどの変化により、この食文化が失われつつあることから、その価値を見直し、国民全体で保護・継承していく必要があります。給食では、ご飯を主食とした和食の献立を中心に、行事食や郷土料理を取り入れるなど、子どもたちに伝統的な食文化を伝えています。

家庭で実践したい「和食」の取り組み

食事のときに「いただきます」「ごちそうさま」を言う	はしを正しく使って食べる	ご飯と汁物、主菜、副菜をそろえる	伝統的な行事食や郷土料理を取り入れる	旬の食べ物を味わう
---------------------------	--------------	------------------	--------------------	-----------

新型コロナウイルスに負けるな 給食応援事業

“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!

11月26日(金)

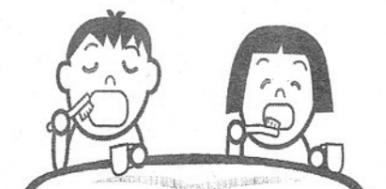
- ・たこ飯
- ・たちうおの和風あんかけ
- ・淡路島ポークのかす汁
- ・レモンゼリー

酒かす
東浦地区の久留麻にある「半年一酒造」さんからいただいた酒かすを使います。

たこ
岩屋地区や津島地区の塩田でとれたたこを使って、淡路市の郷土料理の「たこ飯」にします。

たちうお
津島地区の塩田でとれたたちうおをから揚げにして、市内産のたまねぎを使った和風あんをかけます。

淡路島レモン
一宮地区の華香にある「名手園」さんのレモンを使ったゼリーです。ラベルは、一宮中の生徒がデザインしてくれました!



11/8 歯の自

「い(1)い(1)歯(8)」の語呂合わせから、1993年に日本歯科医師会によって定められた記念日です。やわらかいものばかりでなく、かみごたえのある食べ物を食事に取り入れ、よくかんで食べる習慣をつけましょう。

★給食センターへ見学に来ました☆

10月7日(木)石屋小1年生が見学に来てくれました

気づいたことをメモメモ

調理員さんになった気分!

季節のこんだて

- 9日(火) いもこ飯
- 豚肉と大根の煮物
- 11日(木) 鮭のみぞれかけ
- 12日(金) 古代米ご飯
- 16日(火) さつまい
- 17日(水) いもこ煮
- 18日(木) みかん
- 19日(金) 焼き魚(さんま)
- きのこのみそ汁
- 26日(金) たちうおの和風あんかけ
- レモンゼリー
- 30日(火) なめこ汁
- 柿(個包装)

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~

洗う / 切る / 配食

なかはらさん

急に寒さが厳しくなってきました。体が温まる献立も増えてきています。しっかり食べて寒さに負けず、がんばりましょう。