

福 2月給食だより

令和4年2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	親子丼 ライスバスタサダ	鶏肉 鶏卵 おつゆふ 削り節 ポークハム	たまねぎ にんじん 乾しいたけ 根深ねぎ 黄ピーマン きゅうり	米ぬか油 三温糖 ライスバスタ 上白糖 ごま油	621 25.8	735 29.5
2 水	ポークシューマイ ほうれんそうの中華和え 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 にんじん もやし きくらげ 葉ねぎ	ごま油 はるさめ	556 20.5	700 25.3
3 木	いわしの梅煮 おひたし あわ神七福汁 節分豆	いわしの梅煮 牛肉 みそ 煮干し 節分豆	こまつな もやし はくさい たまねぎ だいこん にんじん 葉ねぎ	上白糖	570 25.3	658 27.4
4 金	カツめし ポイルキャベツ たまねぎのスープ	豚肉 鶏卵 スープベース コンソメ	ケチャップ キャベツ たまねぎ にんじん レタス セロリー	小麦粉 パン粉 米ぬか油	660 23.8	786 27.6
7 月	セルフサンド(ウインナー、野菜) (小袋ケチャップ) クリーム煮	ポークウインナー 鶏肉 調理用牛乳 スープベース	キャベツ きゅうり たまねぎ ケチャップ にんじん マッシュルーム	じゃがいも マカロニ 有塩バター 小麦粉	642 28.0	857 35.3
8 火	ふくの花ばら 水菜と大根のさっぱり和え 厚揚げの中華煮	ふぐ 鶏肉 厚揚げ	だいこん キャベツ 水菜 にんじん たけのこ水煮 チンゲンサイ たまねぎ	天ぷら粉 米ぬか油 上白糖 三温糖 でんぷん ごま油	634 21.0	777 33.1
9 水	皿うどん フルーツよせ	豚肉 スープベース	キャベツ チンゲンサイ 葉ねぎ たまねぎ にんじん しょうが みかん缶 バイナップル缶 黄桃缶 野菜ゼリー ナタデココ	皿うどん 米ぬか油 減量パン でんぷん 上白糖	633 25.0	810 26.4
10 木	ピピンバ(肉、野菜・錦糸卵) ふのみそ汁	牛肉 錦糸卵 油揚げ 塩蔵わかめ おつゆふ 出し昆布 削り節 みそ	葉ねぎ しょうが にんにく 大豆もやし ほうれんそう にんじん たまねぎ	三温糖 いりごま 上白糖 ごま油	639 22.3	754 28.8
14 月	キーマカレー ポトフ	豚ひき肉 牛ひき肉 煮し大豆 ウインナー 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 かぶ ケチャップ キャベツ セロリー	米ぬか油 小麦粉 フルーツチャツネ じゃがいも	628 27.8	811 34.2
15 火	焼き魚(さけ) 小松菜の和え物 わかめと豆腐のみそ汁 はるか(個包装)	さけ 木綿豆腐 塩蔵わかめ 出し昆布 削り節 みそ	こまつな にんじん たまねぎ 葉ねぎ はるか	上白糖	533 27.8	617 29.7
16 水	肉じゃが煮 ほうれんそうのいりどりと和え	豚肉 糸かまぼこ	にんじん たまねぎ しらす キャベツ さやいんげん ほうれんそう ぶなしめじ	米ぬか油 じゃがいも 三温糖 上白糖	546 21.5	642 24.2
17 木	手巻さし 豆腐のすまし汁	手巻き卵 ウインナー 焼き竹輪 まぐろ油漬 焼きのり 削り節 木綿豆腐 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	625 27.1	784 33.3
18 金	淡路牛のハンバーグ(ケチャップソース) チンゲンサイの和え物 えびすもち豚のはりはり汁 いちごゼリー	淡路牛ハンバーグ 豚肉 塩蔵わかめ 出し昆布 削り節	ケチャップ チンゲンサイ にんじん 水菜 もやし 乾しいたけ いちごゼリー	上白糖	628 24.1	755 29.1
21 月	トマトオムレツ レタスとコーンのサラダ じゃがいものスープ	トマトオムレツ ベーコン スープベース	レタス キャベツ とうもろこし たまねぎ にんじん セロリー	りんごジャム 上白糖 オリーブ油 じゃがいも	640 21.7	797 26.2
22 火	豚肉のアップルソース 白菜のおかか和え 魚翅のすまし汁	豚肉 かつお節 魚翅 乾燥湯葉 出し昆布 削り節	たまねぎ りんご ケチャップ 水菜 はくさい にんじん 葉ねぎ	米ぬか油 上白糖	557 28.8	671 33.9
24 木	タツカンジョン ナムル トックスープ	鶏肉 スープベース	にんにく こまつな もやし にんじん えのきたけ にら	でんぷん 米ぬか油 いりごま 上白糖 ごま油 トク	656 23.1	671 33.9
25 金	ハヤシライス 海と畑のサラダ	牛肉 脱脂粉乳 まぐろ油漬 乾しいじき	にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム ケチャップ キャベツ きゅうり とうもろこし	米ぬか油 じゃがいも 小麦粉 有塩バター 上白糖	702 21.9	829 25.8
28 月	ミートソースパゲティ 野菜サラダ (小袋和風ドレッシング)	豚ひき肉 牛ひき肉 チキンハム	たまねぎ にんじん ケチャップ にんにく マッシュルーム パセリ ブロッコリー 赤ピーマン きゅうり	スパゲティ オリーブ油 米ぬか油 上白糖 小袋和風ドレッシング	708 30.0	908 37.0
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、ご了承ください。

※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

淡路市産： 米(塩田) たまねぎ はくさい(草香) 葉ねぎ(黒谷) 鶏卵(育成)
塩蔵わかめ(佐野) いちごゼリー
淡路島産： チンゲンサイ 根深ねぎ ほうれんそう 焼きのり
えびすもち豚 牛肉 牛乳

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～



やながわ さん



1/25の
かにとのレタスのスープ
かにを入れています！



体全体を使いながら
お肉を炒めています。

皆さん、給食の時間を楽しんでいますか？ 私たち調理員は子どもたちのおいしそうに食べる姿が大好きです。いつも皆さんの笑顔を想像しながら作っています。そしてそれは皆さんのお家の人も同じです。心の中で思っている「おいしいよ、ありがとう！」という気持ちを伝えてあげてください。とっても喜んでくれますよ！

大豆のよさを見直そう！

節分の豆まきに使われる大豆は、日本で古くから利用されてきた食材の一つです。体をつくるもとになる「たんぱく質」を豊富に含むことから「畑の肉」とも呼ばれ、最近では、肉に代わる「代替肉」の原料としても注目されています。いろいろな食品や調味料の原料として、私たちの食卓を豊かにするだけでなく、健康な食生活を支えてくれる大切な食べ物です。

大豆に含まれる主な栄養成分・機能性成分と期待される効果

- 鉄…貧血予防
 - カルシウム・マグネシウム…丈夫な骨をつくる
 - ビタミンB1…疲労回復効果
 - 食物繊維…便秘予防
 - 大豆イソフラボン…骨粗しょう症予防
 - オリゴ糖…便秘予防
 - サポニン…抗酸化作用※
 - レシチン…動脈硬化予防※
- ※ヒトにおける有効性については、まだ十分な情報がありません。

栄養豊富な大豆を食べて、体の中から鬼(病気)を追い出そう！

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！

2月18日(金)

- ・淡路牛のハンバーグ
(ケチャップソース)
- ・チンゲンサイの和え物
- ・えびすもち豚のはりはり汁
- ・いちごゼリー

えびすもち豚は淡路島の特産品。
七福神の鳥が生んだ甘みが多い
のが特徴のお肉です。

みんな大好きなハンバーグを
淡路牛を使って作りました！



淡路市の食材の魅力を
みんなで発信しよう！

季節のこんだて

3日(木)	いわしの梅煮 あわ神七福汁 節分豆	節分 献立
8日(火)	ふくの花ばら 水菜と大根のさっぱり和え	
14日(月)	ポトフ	
15日(火)	はるか(個包装)	
18日(金)	えびすもち豚のはりはり汁	
21日(月)	レタスとコーンの和え物	
22日(火)	白菜のおかか和え	

大豆からできる調味料

節分の豆まきに使う大豆は、昔から日本人の食生活に欠かせない食べ物です。さまざまな食品に加工されるほか、調味料の「しょうゆ」や「みそ」の原料にもなっています。

蒸した大豆と、いったん小豆を混ぜて「こうじ菌」を加え、これに食塩水を合わせた「もろみ」を、約半年かけて発酵・熟成させてから搾ったもの。

蒸した大豆に「こうじ菌」と食塩を加えて、発酵・熟成させたもの。こうじの種類により、米みそ、麦みそ、豆みその3種類に分けられます。

2月の行事と食べ物

節分(立春の前日、2月3日)

家の戸口にヒイラギワシ(ヤイカガシ)を飾り、豆をまいて鬼を追い払い、無病息災を願います。最近、全国的に食べられるようになった恵方巻きは、もともと関西の一部地域で商売繁盛を願って食べられていたものです。

