

4月給食だより

令和4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 (き)	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 小(3,4年生)/中学生	
8 金	マーボー豆腐 海と畑のサラダ	冷凍豆腐 豚ひき肉 八丁みそ まぐろ油漬け 乾しひじき	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 とうもろこし	三温糖 上白糖 でんぷん ごま油	654 28.1	770 32.6
11 月	焼きそば ブロッコリーサラダ (小袋かんきつドレッシング)	豚肉 あおのり ちりめんじゃこ	キャベツ もやし たまねぎ にんじん にら 葉ねぎ ブロッコリー とうもろこし	焼きそばめん 米ぬか油 ごま油 減量パン かんきつドレッシング	595 22.8	787 29.1
12 火	チャブチェ 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 にんじん たけのこ水煮 赤ピーマン にら 葉ねぎ	米ぬか油 三温糖 はるさめ いりごま ごま油 胚芽ふりかけ	580 19.7	690 22.4
13 水	肉じゃが煮 ほうれんそうのいりどりし和え	豚肉 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	546 21.5	642 24.2
14 木	鶏肉のレモン風味 小松菜の和え物 たまねぎのみそ汁	鶏肉 油揚げ 塩蔵わかめ みそ 煮干し	レモン果汁 こまつな たまねぎ にんじん 葉ねぎ	でんぷん 米ぬか油 上白糖	608 22.9	725 26.4
15 金	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 黄ピーマン きゅうり	米ぬか油 ごま油 三温糖 上白糖 ライスパスタ	587 24.4	706 28.3
18 月	コロッケ キャベツのカレー味 レタスのスープ さくらゼリー	ベーコン スープベース	キャベツ たまねぎ にんじん レタス セロリー	淡路たまねぎコロッケ 米ぬか油 ABC マカロニ さくらゼリー	656 19.5	807 23.8
19 火	焼き魚(さわら) もやしのごま和え たけのこ鶏肉のみそ煮	さわら 刻み昆布 鶏肉 ごぼう団子 みそ 削り節	大豆もやし たけのこ水煮 にんじん さやいんげん こんにゃく	いりごま 上白糖 じゃがいも 米ぬか油	632 32.6	738 36.2
20 水	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 クリームスープ	レバー入りフランク ポークハム コンソメ 調理用牛乳 スープベース	ケチャップ キャベツ とうもろこし マッシュルーム たまねぎ にんじん こまつな	上白糖 でんぷん	567 26.9	736 33.7
21 木	木の葉丼 チンゲンサイの和え物 デコボン(個包装)	焼きかまぼこ 鶏卵 おつゆふ 削り節 ちりめんじゃこ	たまねぎ にんじん 葉ねぎ 乾しいたけ キャベツ チンゲンサイ とうもろこし デコボン	三温糖 上白糖	558 21.8	651 25.0
22 金	カレーライス こんにゃくサラダ	豚肉 鶏肉	にんじん たまねぎ マッシュルーム ケチャップ りんご サラダこんにゃく きゅうり キャベツ	米ぬか油 上白糖 じゃがいも ごま油 カレーフレーク ココナツミルク	683 22.4	806 25.8
25 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	606 25.4	784 31.8
26 火	焼きハンバーグ(和風ソース) ほうれんそうの和え物 若竹汁	豆腐入りハンバーグ 塩蔵わかめ 削り節 出し昆布	たまねぎ ぶなしめじ 生しいたけ ほうれんそう にんじん たけのこ 葉ねぎ	上白糖 でんぷん	564 23.5	643 25.3
27 水	豚肉のみそ炒め ちゃんこ汁	豚肉 みそ 鶏つくね 油揚げ スープベース	キャベツ にんじん もやし 根深ねぎ エリンギ しょうが チンゲンサイ しらたき にら	米ぬか油 上白糖 ごま油	624 26.8	743 31.1
28 木	魚(ぐち)の天ぷら きんぴらごぼう 山菜のかきたま汁	ぐち 牛肉 木綿豆腐 鶏卵 出し昆布 削り節	ごぼう にんじん こんにゃく たけのこ水煮 さやいんげん ふき わらび しめじ なめこ 水菜 たまねぎ 葉ねぎ	天ぷら粉 米ぬか油 三温糖 でんぷん	575 24.4	668 26.9
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(入野)	塩蔵わかめ(佐野)	たまねぎ(浦)
ぐち	鶏卵(青波)	
淡路島産：葉ねぎ	ブロッコリー	ほうれんそう
牛肉	乾しひじき	牛乳
		ちりめんじゃこ

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。

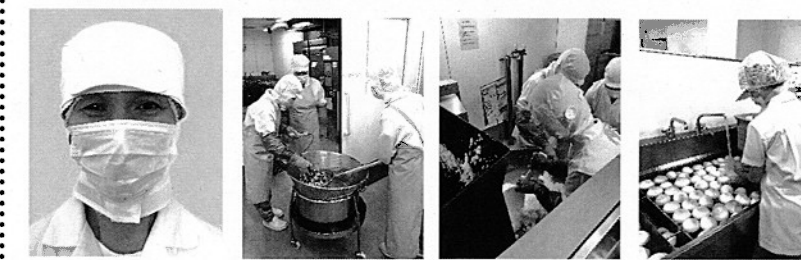


給食に地場産物を活用したり、郷土食や行事食を提供したりすることを通じ、地域の文化や伝統に対する理解と関心を深めます。



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



いだかさん

ご入学・ご進級おめでとうございます。小学1年生のみなさんは給食の始まりですね。給食の時間が楽しい時間になるように心を込めて作っていききたいと思います。



給食は、栄養バランスの良い食事のお手本です!

主菜 魚、肉、卵、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 18日(月) さくらゼリー 桜の形をした春色のゼリーです。	19日(火) たけのこ鶏肉のみそ煮 旬のたけのこ、旬のじゃがいもの煮物です。	21日(木) デコボン(個包装) 頭にこぶのようなデコのある、旬の柑橘です。	26日(火) 若竹汁 旬のたけのこ、わかめのすまし汁です。	28日(木) 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。
--	---	---	--	---

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

