

6月給食だより

令和4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) か(3,4年生)/中学生
1 水	カレーライス じゃこのサラダ	豚肉 ちりめんじゃこ	にんじん たまねぎ マッシュルーム ケチャップ りんご キャベツ えだまめ	米ぬか油 じゃがいも カレーフレーク ココナツミルク ごま油	685 808 24.3 28.2
2 木	牛肉とごぼうのうま煮 かきたま汁	牛肉 塩蔵わかめ 木綿豆腐 鶏卵 出し昆布 削り節	にんじん ごぼう たけのこ水煮 乾しいたけ しらたき 葉ねぎ さやいんげん たまねぎ	米ぬか油 三温糖 でんぶん	568 680 21.5 25.0
3 金	あんかけ丼 いりこ大豆の揚げ煮	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	642 766 24.9 29.0
6 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 ケチャップ たまねぎ 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	663 857 28.1 35.3
7 火	ポークシューマイ きゅうりの梅おかか和え 春雨スープ	ポークシューマイ かつお節 チキンハム スープベース	きゅうり 乾燥かりかり梅 もやし にんじん きくらげ 葉ねぎ	上白糖 はるさめ	578 736 19.9 24.5
8 水	鶏肉のなるとオレンジソース アスパラサラダ(小袋ごまドレッシング) もち麦スープ	鶏肉 ポークハム 焼豚 スープベース	グリーンアスパラガス たまねぎ にんじん キャベツ	でんぶん 米ぬか油 なるとオレンジマーマレード ツイストマカロニ もち麦 ごまドレッシング	711 903 29.3 36.3
9 木	焼肉風 ふのみそ汁	豚肉 牛肉 塩蔵わかめ 八丁みそ 油揚げ おつゆふ 出し昆布 削り節 みそ	キャベツ にんじん たまねぎ にんにく しょうが ケチャップ りんご 葉ねぎ	米ぬか油 いりごま 上白糖	603 719 24.7 28.6 30.3 28.4
10 金	魚(ほき)フライ おかひじきのごま和え 豆腐のすまし汁	ほき 鶏卵 木綿豆腐 塩蔵わかめ 出し昆布 削り節	おかひじき もやし にんじん 葉ねぎ	小麦粉 バン粉 米ぬか油 いりごま 上白糖	574 657 26.4 28.4
13 月	鶏肉とレバーのソースからめ 汁ビーフン	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 ごま油 平麺ビーフン	655 843 27.2 33.8
14 火	魚(さわら)のごまみそだれ 小松菜の和え物 沢煮椀 パインアップル(個包装)	さわら みそ 豚肉 削り節	こまつな チンゲンサイ ごぼう にんじん えのきたけ しょうが パインアップル	上白糖 いりごま でんぶん じゃがいも	584 676 28.2 30.8
15 水	牛肉とピーマンの炒め物 夏野菜のみそ汁	牛肉 油揚げ みそ 煮干し	にんじん たけのこ水煮 なす ピーマン もやし しょうが かぼちゃ たまねぎ 葉ねぎ	米ぬか油 三温糖	612 729 22.4 25.5
16 木	メヒカリの南蛮漬け チンゲンサイの和え物 高野豆腐の卵とじ	メヒカリ唐揚げ 高野豆腐 鶏卵 鶏肉 削り節	キャベツ にんじん たまねぎ チンゲンサイ さやいんげん	米ぬか油 上白糖 ごま油 三温糖	625 736 28.8 32.9
17 金	肉じゃがが煮 海と畑のサラダ	豚肉 まぐろ油揚げ 乾しひじき	にんじん たまねぎ しらたき 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	582 684 22.7 25.7
20 月	トマトオムレツ チャーハンポテト コンソメスープ	トマトオムレツ チャーハン 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	あんずジャム じゃがいも	631 788 22.5 27.3
21 火	竹輪の磯辺揚げ さやいんげんのごま和え なめこ汁	焼き竹輪 あおのり 木綿豆腐 乾燥湯葉 みそ 煮干し	さやいんげん なめこ にんじん 根深ねぎ	天ぷら粉 米ぬか油 いりごま 上白糖	589 672 23.7 25.8
22 水	五目ラーメン 海藻サラダ	豚肉 焼豚 なた 鶏ささみ スープベース 茎わかめ 赤つのまた 白しきのり 赤まふのり わかめ 赤とさか	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	冷凍蒸し中華めん ごま油 米ぬか油 上白糖	666 893 27.4 34.1
23 木	ピリ辛丼 トックスープ	豚肉 八丁みそ スープベース	キャベツ 根深ねぎ エリンギ 赤ピーマンにんにく にんじん えのきたけ にら	米ぬか油 上白糖 ごま油 いりごま トック	627 751 24.2 27.9
24 金	鶏肉の塩こうじ焼き きんぴらごぼう えび団子のすまし汁 さくらんぼゼリー	鶏肉 えびすり身団子 塩蔵わかめ 出し昆布 削り節	ごぼう にんじん もやし こんにやく たけのこ水煮 葉ねぎ さやいんげん 乾しいたけ さくらんぼゼリー	塩こうじ 三温糖	602 688 32.8 35.2
27 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	524 674 24.9 30.9
28 火	淡路ビーフの牛ちらし(肉、錦糸卵) はものみそ汁 淡路のびわゼリー	淡路ビーフ 錦糸卵 はも 油揚げ 出し昆布 削り節 みそ	ごぼう さやいんげん たまねぎ にんじん 葉ねぎ びわゼリー	三温糖	677 809 29.2 34.2
29 水	じゃんじゃん豆腐 鶏団子スープ のり佃煮	豚肉 がんもどき みそ 鶏つくね 塩蔵わかめ スープベース のり佃煮	こんにやく たまねぎ にんじん 根深ねぎ 乾しいたけ しょうが ごぼう チンゲンサイ	米ぬか油 三温糖	616 735 26.8 30.8
30 木	焼きハンバーグ(おろしソースかけ) もやしの中華和え 魚翅のすまし汁	豆腐入りハンバーグ 刻み昆布 乾燥湯葉 魚翅 出し昆布 削り節	だいこん 大豆もやし にんじん 葉ねぎ	上白糖 ごま油	584 670 25.7 28.2

※○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

淡路市産	米(入野)	たまねぎ(浦)	塩蔵わかめ(佐野)	はも	淡路ビーフ
	鶏卵(育波)	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	さやいんげん	きゅうり	にんにく	葉ねぎ
	チンゲンサイ	なす	ちりめんじゃこ	乾しひじき	牛肉
					牛乳

食べることは生きること ～6月は「食育月間」です！

日々の「食べることを見直してみませんか？」

平成17年に成立・施行された食育基本法では、食育を「生きる上での基本」とし、「知育、徳育及び体育の基礎となるべきもの」と位置付けています。食や健康に関する情報があふれ返る昨今、子どもたちが正しい知識に基づいて自ら判断・実践し、健康で豊かな毎日を送れるようになることがとても重要です。そのためには、さまざまな経験を通じて、食に関する知識や選択する力を身につけていく必要があります。6月は「食育月間」、日々の「食べること」について、あらためて考えてみませんか？

ご家庭では、どれくらい実践できていますか？

☐ ゆっくりよくかんで食べている。	☐ 朝ごはんを毎日食べている。	☐ 家族で食卓を囲んでいる。	☐ 地域や家庭で受け継がれてきた食文化を知っている。	☐ 郷土料理や伝統料理を月1回以上食べている。	☐ 非常時に備え、水や食品を用意している。
☐ 主食・主菜・副菜を組み合わせた食事をしている。	☐ 体重を量り、食事量や運動に気を付けている。	☐ 塩分のとり過ぎに気を付けている。	☐ 食品ロス削減を意識している。	☐ 環境に配慮した食品を選んでいる。	☐ 農業や漁業などを体験する機会をつくっている。

参考：農林水産省「第4次食育推進基本計画」(令和3年3月)、文部省・厚生省、農林水産省決定「食生活指針」(平成28年6月一部改正)

☆☆給食センターニュース☆☆

5月16日(月)～20日(金) 津名中学校2年生4名が、トライやるウィークで給食センターへ来てくれました！

【生徒の感想より】

- ・なべを洗うのが力仕事で大変でした。
- ・手洗いをする回数が多くてびっくりしたけど、それだけ給食に菌が入らないように気を付けているのが伝わった。
- ・給食ができるまでに朝早くから何時間もかけて作っていると思ったら、給食のありがたみを感じました。
- ・お米を炊くときに、とても暑くて大変でした。あれ以上暑かったら倒れてしまいそうなのに、そこで毎日給食を作ってくれている調理員さんはすごいと思いました。

5日間おつかれさまでした！

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！今年度も学期に1回の実施予定です。

6月28日(火)

- ・淡路ビーフの牛ちらし(肉、錦糸卵)
- ・はものみそ汁
- ・淡路のびわゼリー

淡路ビーフ
淡路島生まれの貴重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。

はも
淡路でとれたはもは、大阪や京都では高級食材として食べられます。市内産の玉ねぎと一緒にみそ汁にします。

びわ
北淡でとれた旬のびわをゼリーにしました。ラベルは市内の小中学生からの応募の中から選びます！お楽しみに！

わたしたちが作っています



よしださん

雨の多い季節になりますね。気温の変化もあり、体調を崩すこともあると慰めます。そんな時は、いろいろなおいしいものをたくさん食べて、元気に乗り切りましょう！

季節のこんだて

7日(火) きゅうりの梅おかか和え

8日(水) 鶏肉のなるとオレンジソース

アスパラサラダ

10日(金) おかひじきのごま和え

14日(火) パインアップル(個包装)

15日(水) 夏野菜のみそ汁

20日(月) あんずジャム

21日(火) さやいんげんのごま和え

24日(金) さくらんぼゼリー

28日(火) はものみそ汁

淡路のびわゼリー