

7月 給食だより

令和4年7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金	たこコロッケ チンゲンサイの和え物 たまねぎのみそ汁	油揚げ 塩蔵わかめ みそ 煮干し	キャベツ チンゲンサイ にんじん たまねぎ 葉ねぎ	たこコロッケ 米ぬか油 上白糖	587 18.3	669 20.2
4月	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 パインアップル缶 黄桃缶 野菜ゼリー ナタデココ	皿うどん 米ぬか油 でんぶん 上白糖	634 21.0	810 26.4
5火	魚(メルルーサ)のしそレモン風味 枝豆 冬瓜のすまし汁	メルルーサ 鶏肉 削り節 出し昆布	青じそ レモン果汁 枝豆 とうがん にんじん 乾しいたけ	でんぶん 米ぬか油 上白糖	574 26.0	667 28.7
6水	鶏肉のフレイク焼き ブロッコリーのコンソメ味 ミネストローネスープ	鶏肉 コンソメ 豚肉 ベーコン スープベース	ブロッコリー ズッキーニ たまねぎ にんじん トマト缶 パセリ	ノンエッグマヨネーズ コーンフレーク 米ぬか油 じゃがいも ABC マカロニ	728 36.0	921 41.8
7木	あなご丼(あなご、野菜・錦糸卵) そうめん汁 七タゼリー	刻みあなご 錦糸卵 なると 塩蔵わかめ 乾燥湯葉 出し昆布 削り節	乾しいたけ ごぼう チンゲンサイ にんじん 葉ねぎ	三温糖 そうめん 七タゼリー	609 21.4	714 24.5
8金	カレー肉じゃが さっぱりサラダ	牛肉 カットわかめ 鶏肉	にんじん たまねぎ しらたき さやいんげん だいこん キャベツ	米ぬか油 三温糖 上白糖 じゃがいも	610 21.1	718 23.6
11月	卵サンド(卵、ツナ・野菜) (小袋マヨネーズ) じゃがいものスープ	手巻き卵 ベーコン まぐろ油漬け スープベース	キャベツ きゅうり たまねぎ にんじん セロリー	マヨネーズ じゃがいも	636 24.1	813 29.3
12火	いかのマリネ モロヘイヤのかき揚げ 夏野菜のみそ汁	いか 油揚げ ちりめんじゃこ みそ 煮干し	しょうが たまねぎ ピーマン 赤ピーマン 黄ピーマン モロヘイヤ とうもろこし 葉ねぎ かぼちゃ なす にんじん	上白糖 オリーブ油 さつまいも 天ぷら粉 米ぬか油	641 24.6	764 28.2
13水	ホイコーロー もずくスープ	豚肉 八丁みそ 乾燥もずく 冷凍豆腐 スープベース	キャベツ 根深ねぎ ピーマン 赤ピーマン しょうが にんにく にんじん えのきたけ	米ぬか油 上白糖 ごま油	589 24.4	702 28.1
14木	焼き魚(あじ) 小松菜の和え物 冬瓜の煮物 梅干し	あじ 鶏肉 削り節 うずら卵水煮	こまつな とうがん たけのこ水煮 にんじん さやいんげん 梅干し	上白糖 三温糖 でんぶん	561 25.5	665 28.5
15金	サマーカレー トマトサラダ	牛肉 チキンハム	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 トマト 黄ピーマン きゅうり キャベツ	米ぬか油 カレーフレーク ココナツミルク 上白糖 ごま油	722 21.9	858 25.1
19火	鮭ザンギ ゆでとうもろこし ワンタンスープ	さけ 豚ひき肉 スープベース	にんにく とうもろこし しょうが たまねぎ にんじん 葉ねぎ きくらげ	でんぶん 米ぬか油 ごま油 ワンタンの皮	633 29.4	752 34.0
基準値					650 21.0	830 27.0

※〇印は、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ください。

※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) たまねぎ(草香) 塩蔵わかめ(佐野)
カットわかめ(佐野) にんにく(草香) メーカー(草香)
淡路島産： なす 葉ねぎ ピーマン ちりめんじゃこ
牛肉 牛乳

夏休みの食生活

もうすぐ夏休みが始まります。学校がないからと、夜ふかしや朝寝坊をしたり、ダラダラとお菓子を食べていたりしていると、夏バテを起こし、体調を崩しやすくなります。休み中も元気に過ごせるよう、食生活で気をつけたいポイントをまとめました。これらを参考に、暑い夏を乗り切りましょう。

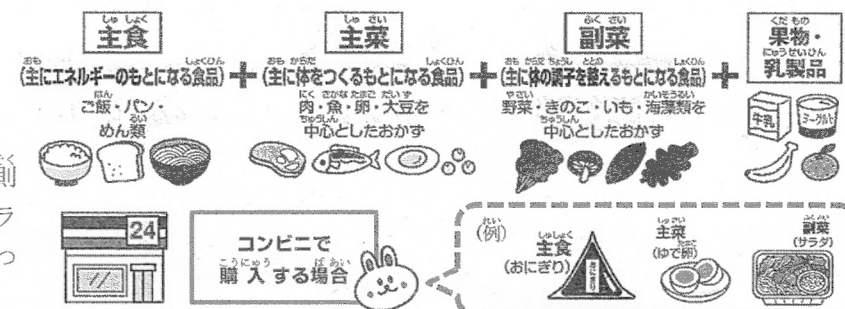
～元気に過ごすためのポイント～

1日3回の食事を規則正しくとろう！

早寝・早起きをして、朝・昼・夕の3回の食事を規則正しくとり、生活リズムを整えましょう。おやつはダラダラ食べずに、時間と量を決めて食べましょう。おやつの量の目安は1日200キロカロリー程度です。

栄養のバランスを考えよう！

昼ごはんを自分で選んで購入する場合は、主食・主菜・副菜をそろえることを心がけましょう。栄養のバランスが整いやすくなります。



食事のお手伝いや料理に挑戦しよう！

家にいる時間が長くなるので、ぜひ食事のお手伝いや料理に挑戦してほしいと思います。おうちのひとと相談し、できることから始めましょう。



わたしたちが作っています



まきさん

気温と湿度が高くなる季節ですね。熱中症や食中毒などに気をつけ、手洗い・水分補給をしっかりとしましょう。私達も毎日、手洗い・消毒など食中毒予防をしっかりと、栄養満点の給食を作っています。
みなさん、暑い季節こそしっかりと食べて、暑さに負けない体を作りましょう。

“夢と希望のふるさと給食”

6月28日(火)のびわゼリーのラベルデザインを淡路市の小中学校、全16校から募集しました。

その応募数なんと.....**905点!!!**

素晴らしい作品ばかりで選定には嬉しい悲鳴が上がりました。ラベルデザインに採用されたのは最優秀賞の1点のみですが、教育長賞や教育部長賞、給食センター所長賞、調理員賞などもあります。これら受賞作品のポスターは各学校、市内の図書館などに掲示されていますので、ぜひご覧ください。



☆給食センターニュース☆

5月24日(火) 淡路市の新任の先生方が研修に来てくれました。みなさんの給食をつくらっている様子を見学してもらいました。



センターでしか食べられない出来立てのお汁を味見中！

季節のこんだて

1日(金) たこコロッケ	12日(火) モロヘイヤのかき揚げ
5日(火) 魚(メルルーサ)のしそレモン風味	夏野菜のみそ汁
枝豆	14日(木) 冬瓜の煮物
冬瓜のすまし汁	15日(金) サマーカレー
6日(水) ミネストローネスープ	トマトサラダ
7日(木) あなご丼	19日(火) ゆでとうもろこし
そうめん汁	七タ献立☆
七タゼリー	