

9月 給食だより



令和4年9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	
2 金	サマーカレー フルーツ白玉	牛肉	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 みかん缶 バインアップル缶 黄桃缶	米ぬか油 上白糖 カレーフレーク ココナツミルク 春夏冬だんご	792 20.2	939 23.2
5 月	ツナサラダ ポークビーンズ	まぐろ油漬け 豚肉 煮し大豆 ベーコン 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 ケチャップ トマトピューレ	いりごま 上白糖 じゃがいも ペンネマカロニ 米ぬか油 ごま油	691 27.4	902 33.5
6 火	はもの天ぷら 鶏団子スープ 味付けのり ぶどう	はも切身 鶏つくね 塩蔵わかめ 味付けのり スープベース	ごぼう チンゲンサイ ぶどう	天ぷら粉 米ぬか油	603 27.1	721 31.7
7 水	焼きそば 野菜サラダ (小袋ごまドレッシング)	豚肉 あおのり チキンハム	キャベツ もやし たまねぎ にんじん 葉ねぎ きゅうり ブロッコリー 赤ピーマン	焼きそばめん 米ぬか油 小袋ごまドレッシング	655 22.2	877 27.6
8 木	タコライス 汁ビーフン	豚ひき肉 焼豚 スープベース	にんにく セロリー たまねぎ にんじん ピーマン トマト缶 ケチャップ もやし にら	米ぬか油 上白糖 平麺ビーフン ごま油	575 23.0	687 26.8
9 金	さわらのスタミナごま揚げ 小松菜とベーコンの和え物 豆腐としめじのみそ汁 お月見ゼリー	さわら切身 ベーコン 冷凍豆腐 乾燥湯葉 みそ 煮干し	にんにく こまつな ぶなしめじ にんじん 根深ねぎ	でんぶん いりごま 米ぬか油 お月見ゼリー	689 27.2	778 29.4
12 月	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 コンソメスープ	レバー入りフランク ベーコン スープベース	ケチャップ キャベツ とうもろこし たまねぎ にんじん セロリー	上白糖 じゃがいも	611 23.1	812 28.9
13 火	いかの煮付け ゴーヤのかき揚げ もずくのすまし汁	いか 乾燥もずく 冷凍豆腐 削り節	しょうが かぼちゃ たまねぎ にがうり にんじん えのきたけ	三温糖 でんぶん 天ぷら粉 米ぬか油	606 24.4	724 28.0
14 水	中華丼 ライスパスタサラダ	豚肉 うずら卵水煮 スープベース チキンハム	キャベツ チンゲンサイ 葉ねぎ たまねぎ にんじん きくらげ しょうが 黄ピーマン きゅうり	米ぬか油 ごま油 でんぶん 上白糖 ライスパスタ	591 22.9	696 25.7
15 木	牛肉とピーマンの炒め物 冬瓜のすまし汁	牛肉 鶏肉 削り節 出し昆布	にんじん たけのこ水煮 ピーマン もやし しょうが とうがん 乾しいたけ	米ぬか油 三温糖	624 24.5	749 28.7
16 金	鶏肉のレモン風味 きゅうりともやしの和え物 夏野菜のみそ汁	鶏肉 油揚げ みそ 煮干し	レモン果汁 きゅうり もやし かぼちゃ なす にんじん たまねぎ 葉ねぎ	でんぶん 米ぬか油 上白糖 いりごま	621 23.0	741 26.3
20 火	マーボー春雨 えび団子のすまし汁 やさしいふりかけ	豚ひき肉 八丁みそ えびすり身団子 出し昆布 塩蔵わかめ 削り節	たまねぎ 赤ピーマン しょうが にんにく にら もやし にんじん 乾しいたけ 葉ねぎ やさしいふりかけ	はるさめ 三温糖 ごま油	562 23.7	670 27.4
21 水	ハムステーキ(ケチャップソースかけ) ポイルキャベツ 青パパイアのスープ	ポロニアステーキ ベーコン スープベース	ケチャップ キャベツ 青パパイア たまねぎ にんじん セロリー	上白糖	613 21.1	814 25.9
22 木	竹輪の磯辺揚げ きゅうりとわかめの酢の物 冬瓜の煮物	焼き竹輪 あおのり 鶏肉 カットわかめ 厚揚げ うずら卵水煮 削り節	きゅうり とうがん たけのこ水煮 にんじん さやいんげん	天ぷら粉 米ぬか油 上白糖 いりごま 三温糖 でんぶん	687 28.1	796 31.3
26 月	白身魚(たら)のガーリック焼き ラタトゥイユ 野菜スープ	たら切身 コンソメ ベーコン スープベース	なす ズッキーニ ピーマン 黄ピーマン にんにく にんにく トマトピューレ ケチャップ たまねぎ キャベツ セロリー	りんごジャム 上白糖 米ぬか油 オリーブ油	594 24.3	774 27.9
27 火	豚丼 春雨サラダ	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 キャベツ きゅうり	米ぬか油 三温糖 はるさめ いりごま ごま油 上白糖	575 23.8	693 27.6
28 水	こんにやく入りドライカレー きのこのスープ煮	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 こんにやく にんにく しょうが ケチャップ キャベツ ぶなしめじ マッシュルーム	米ぬか油 小麦粉 じゃがいも フルーツチャツネ	583 22.4	700 25.9
29 木	豚肉のしょうが焼き ほうれんそうの和え物 豆腐のみそ汁	豚肉 冷凍豆腐 塩蔵わかめ みそ 出し昆布 削り節	しょうが もやし たまねぎ ほうれんそう にんじん 葉ねぎ	米ぬか油 三温糖 でんぶん 上白糖	645 27.3	769 31.6
30 金	カレーコロッケ ブロッコリーのぼん酢和え 卵スープ	鶏卵 スープベース	ブロッコリー たまねぎ にんじん 豆苗 こんにやく寒天	カレーポテトコロッケ 米ぬか油 でんぶん	587 18.8	672 20.9

※○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：米(入野) たまねぎ(草香) わかめ(佐野) かぼちゃ(草香)
はも(塩田/岩屋) にんにく(草香) 鶏卵(育波) 青パパイア(野田尾)
ぶどう(野島常盤)
淡路島：牛肉 葉ねぎ ピーマン なす じゃがいも 牛乳

基準値

650 830

21.0 27.0

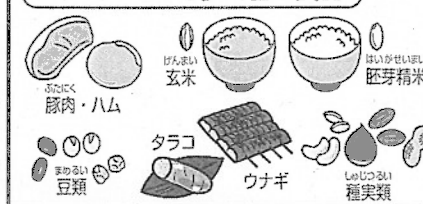
夏の疲れを吹き飛ばそう!

暦の上では秋とはいえ、残暑厳しい日が続いています。夏の疲れも出やすい時期ですので、食事と睡眠をしっかりとるよう心がけましょう。ストレッチなど適度に体を動かすことも、疲労回復に効果があります。

疲労回復には、ビタミンB1!

ビタミンB1は、ご飯などの糖質をエネルギーに変えるために必要な栄養素で、不足すると疲れやすくなります。夏は特に不足しがちになりますので、積極的に食事に取り入れましょう。にんにく、ねぎなどに含まれる香気成分「アリシン」と一緒にとると、より効果的です。

ビタミンB1を多く含む食品



アリシンを含む食品



十五夜と行事食

今年の十五夜は
9月10日です。

十五夜とは昔の暦で8月15日の夜のことで(現在の暦では9月～10月初旬ごろ)。「中秋の名月」ともいい、1年で最も月がきれいに見えることから、月を眺めるお月見の風習があります。ちょうど、農作物の収穫時期に当たするため、季節の野菜や果物などをお供えし、収穫に感謝する意味もあります。

給食センターニュース

6/29 給食センター見学



多賀小学校2年生が
見学に来てくれました。

7/22 給食メニュー試作

タコライスやチキンチキンごぼうなど、給食で新しくできそうなメニューをたくさん試作しました。この中から、もうすぐ給食に登場するメニューがあるかも?! お楽しみに♪

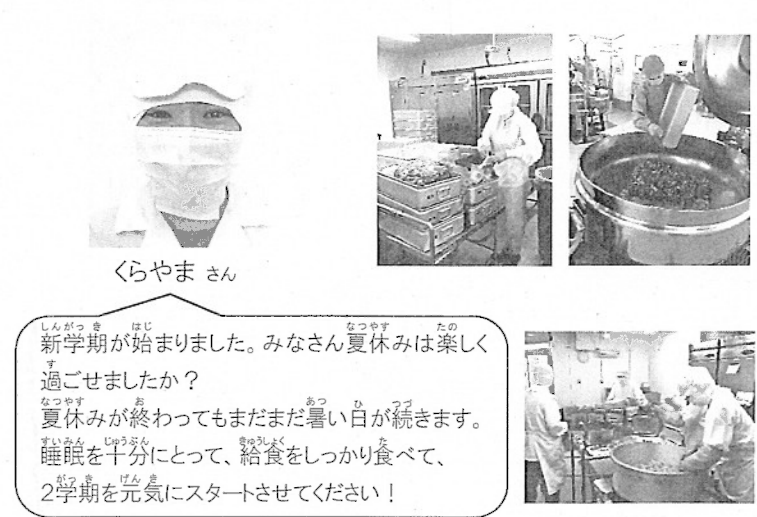


7/29 廃油から石けん作り

今年も給食で使った油を使って、調理員さんが石けんを作ってくれました。この石けんで、給食センターの掃除をします。



わたしたちが作っています



新学期が始まりました。みなさん夏休みは楽しく過ごされましたか?
夏休みが終わってもまだまだ暑い日が続きます。睡眠を十分にとって、給食をしっかり食べて、2学期を元気にスタートさせてください!

季節のこんだて

2日(金)	サマーカレー
6日(火)	はもの天ぷら
9日(金)	ぶどう(藤稔)
13日(火)	お月見ゼリー
15日(木)	牛肉とピーマンの炒め物
16日(金)	夏野菜のみそ汁
21日(水)	青パパイアのスープ
22日(木)	冬瓜の煮物
26日(月)	ラタトゥイユ