

10月給食だより

令和4年10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		
③ 月	きつねうどん 海と畑のサラダ	 すし揚げ 削り節 牛肉 なると 塩蔵わかめ まぐろ油漬 乾しひじき	乾しいたけ にんじん 葉ねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし	 冷凍うどん 三温糖 米ぬか油 上白糖 いちごジャム	611 22.2	816 27.3	
4 火	焼きししゃも きゅうりの和え物 筑前煮 なし(個包装)	 ししゃも 刻み昆布 鶏肉 さつま揚げ 厚揚げ	きゅうり にんじん ごぼう れんこん水煮 乾しいたけ こんにやく さやいんげん なし	 上白糖 ごま油 米ぬか油 三温糖	602 24.9	706 27.7	
⑤ 水	セルフサンド(ウインナー、野菜) (小袋ケチャップ) きのこクリームスープ	 ポークウインナー チキンハム 調理用牛乳 スープベース コンソメ	キャベツ きゅうり ケチャップ たまねぎ にんじん パセリ ぶなしめじ マッシュルーム	 でんぷん	622 23.5	815 29.0	
6 木	和風煮込みハンバーグ ブロックのおかか和え さつま汁	 鶏のハンバーグ かつお節 豚肉 みそ 煮干し	ぶなしめじ 生しいたけ たまねぎ ブロッコリー にんじん こんにやく だいこん 葉ねぎ	 上白糖 でんぷん さつまいも	664 28.7	765 31.7	
7 金	えびのチリソース チンゲンサイとコーンの和え物 春雨スープ	 えび スープベース チキンハム	しょうが 根深ねぎ ケチャップ チンゲンサイ とうもろこし きくらげ 葉ねぎ	 でんぷん 米ぬか油 上白糖 はるさめ	594 25.6	709 29.8	
11 火	さばのみそ煮 小松菜の和え物 ちゃんこ汁 ブルーベリーゼリー	 さば みそ 鶏つくね 塩蔵わかめ スープベース	しょうが こまつな にんじん ごぼう チンゲンサイ ブルーベリーゼリー	 三温糖 上白糖	660 28.4	751 30.6	
12 水	煮込みおでん ほうれんそうサラダ (小袋マヨネーズ)	 鶏肉 ごぼう団子 焼き竹輪 削り節 糸かまぼこ	にんじん だいこん こんにやく ほうれんそう ぶなしめじ キャベツ	 じゃがいも 三温糖 小袋マヨネーズ	593 22.0	713 25.9	
13 木	ピーンズカレー ひねぼんサラダ	 牛ひき肉 豚ひき肉 大豆 大福豆 金時豆 鶏肉	にんじん たまねぎ りんご もやし マッシュルーム ケチャップ きゅうり キャベツ ゆず果汁	 米ぬか油 じゃがいも 上白糖 カレーフレーク ココナツミルク	699 24.5	830 28.6	
14 金	あじフライ キャベツのごま和え なめこ汁	 あじ 鶏卵 木綿豆腐 乾燥湯葉 みそ 煮干し	キャベツ なめこ たまねぎ にんじん 根深ねぎ	 小麦粉 パン粉 米ぬか油 上白糖 いりごま	620 29.1	708 31.4	
①7 月	トマトオムレツ ジャーマンポテト さつまいものスープ	 トマトオムレツ チキンハム ベーコン スープベース	たまねぎ パセリ にんじん セロリー	 じゃがいも さつまいも	690 22.6	877 26.7	
18 火	豚肉とキムチの炒め物 魚翅のすまし汁 焼きのり	 豚肉 魚翅 乾燥湯葉 出し昆布 削り節 焼きのり	はくさいキムチ キャベツ 大豆もやし ぶなしめじ にんじん 葉ねぎ	 米ぬか油	573 26.4	689 30.8	
①9 水	ささみフライ ポイルキャベツ(小袋とんかつソース) ミネストローネスープ	 ささみフライ 豚肉 ベーコン スープベース	キャベツ たまねぎ にんじん トマト缶 パセリ	 米ぬか油 じゃがいも ABC マカロニ	681 26.6	874 31.4	
20 木	お好み焼き かす汁	 豚肉 鶏卵 あおのり さけ 油揚げ みそ 出し昆布 削り節	キャベツ 葉ねぎ だいこん にんじん ごぼう こんにやく	 米ぬか油 小麦粉 長いも 酒かす	693 29.3	782 32.1	
21 金	青パパイアのチンジャオロース トックスープ	 牛肉 スープベース	にんじん 青パパイア ピーマン もやし しょうが えのきたけ にら	 米ぬか油 三温糖 トック	640 21.5	764 24.7	
②4 月	チリコンカン ハムサラダ	 豚ひき肉 煮し大豆 チキンハム	たまねぎ にんじん パセリ ピーマン にんにく ケチャップ トマトピューレ キャベツ きゅうり とうもろこし	 米ぬか油 上白糖	662 27.1	869 33.3	
25 火	焼き魚(さわら) おひたし 厚揚げの中華煮	 さわら 鶏肉 厚揚げ	こまつな もやし にんじん たけのこ水煮 チンゲンサイ たまねぎ	 上白糖 米ぬか油 三温糖 でんぷん ごま油	626 30.9	734 34.1	
26 水	鶏肉と里芋の揚げ煮 ごまけんちん汁	 鶏肉 木綿豆腐 油揚げ 出し昆布 削り節	にんじん こんにやく さやいんげん だいこん ごぼう 葉ねぎ	 里芋 でんぷん 米ぬか油 三温糖 いりごま	657 25.0	783 28.8	
27 木	豚肉のアップルソース 白菜のおかか和え ふのみそ汁	 豚肉 かつお節 油揚げ 塩蔵わかめ おつゆふ 出し昆布 削り節 みそ	たまねぎ りんご ケチャップ はくさい 葉ねぎ	 上白糖 米ぬか油	562 27.1	672 31.5	
28 金	親子丼 チンゲンサイのいどりし和え	 鶏肉 鶏卵 おつゆふ 削り節 ポークハム	たまねぎ にんじん 根深ねぎ 乾しいたけ チンゲンサイ キャベツ とうもろこし	 米ぬか油 三温糖 上白糖	580 24.7	684 28.5	
③1 月	きのこスパゲティ ピッコロサラダ (小袋和風ドレッシング)	 ベーコン チキンハム	たまねぎ ぶなしめじ 生しいたけ マッシュルーム キャベツ えだまめ	 スパゲティ 米ぬか油 和風ドレッシング	642 23.9	887 30.8	
					基準値	650 21.0	830 27.0

※〇印は、バギ給食の日となっています

今日の地産食材

※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(浦) じゃがいも(草香) にんにく(草香)
塩蔵わかめ(佐野) 青パパイア(野田尾) 鶏卵(育政)
淡路島産 : さつまいも だいこん 葉ねぎ ピーマン ほうれんそう
牛肉 牛乳

目の愛護デー

目の健康にビタミンAを!

10月10日は「目の愛護デー」です。目の健康に関わる栄養素に「ビタミンA」があります。不足すると、暗い所で物が見えにくくなる「夜盲症」のほか、ドライアイや視力の低下を引き起こす恐れがあります。意識してとりたい栄養素の一つです。

ビタミンAを多く含む食べ物



※11日の給食はビタミンAを多く含む、こまつな、にんじん、チンゲンサイを使った献立です。

ビタミンAは油に溶けやすい「脂溶性ビタミン」なので、油と一緒に調理すると吸収率が高まります。

大切にしたい(もったいない)の心

まだ食べることができる食品がゴミとして捨てられてしまう問題を「食品ロス」と言います。食品ロスの量は、日本人1人1日当たり、おにぎり1個分(約113g)です。(参考:農林水産省及び環境省「令和2年度推計」)
10月は国が定める「食品ロス削減月間」、10月30日は「食品ロス削減の日」です。また、10月16日は国連が定める「世界食料デー」です。「もったいない」の心を忘れずに、できることから取り組んでみませんか。

給食センターニュース

給食センターの見学にきてくれました

9/5 浦小学校1年生
9/6 津名東小学校1年生
9/20 石屋小学校1年生



わたしたちが作っています

野菜の大きさをチェックして、調理をします。



給食センターでは、皆さんに安全でおいしい給食を届けられるように、調理員一同協力し合い日々調理をしています。
秋はいろいろな学校行事があると思います。皆さんもぜひ身近にいる人と協力し合い、何かをやりとげる楽しさを感じながら、しっかり食べて、元気に毎日を過ごしてくださいね。

季節のこんだて

4日(火) 焼きししゃも なし(個包装)	14日(金) なめこ汁	26日(水) 鶏肉と里芋の揚げ煮
5日(水) きのかきクリームスープ	17日(月) さつまいものスープ	27日(木) 豚肉のアップルソース
6日(木) きのかき飯 さつま汁	21日(金) 青パパイアの チンジャオロース	31日(月) きのかきスパゲティ