

# 11月給食だより

令和4年11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火	ブルコギ トックスープ	牛肉 スープベース	たまねぎ 赤ピーマン なら エリンギ 根深ねぎ はくさい にんにく にんじん えのきたけ	三温糖 米ぬか油 いりごま ごま油 でんぶん トック	691 23.4	826 26.8
2水	豚肉と大根の煮物 えび団子のすまし汁	豚肉 えびすり身 団子 塩蔵わかめ 出し昆布 削り節	だいこん 根深ねぎ にんにく しょうが もやし にんじん 乾しいたけ 葉ねぎ	いもご煮 さつまいも 三温糖 ごま油 いりごま	590 25.0	707 29.0
4金	おさかなそぼろ丼(魚そぼろ、錦糸卵) きのこのみそ汁	たら 錦糸卵 木綿豆腐 煮干し みそ	ごぼう にんじん しょうが ほうれんそう はくさい ぶなしめじ えのきたけ 葉ねぎ	三温糖	543 29.2	649 34.1
7月	焼きハンバーグ(デミグラスソース) こふきいも たまねぎのスープ	豆腐入りハンバーグ スープベース コンソメ	ケチャップ 乾燥パセリ たまねぎ にんじん レタス セロリー	じゃがいも	649 23.9	822 27.4
8火	豚丼 さきいかとごぼうのカミカミサラダ	豚肉 おつゆふ さきいか	しょうが たまねぎ にんじん しらたき 葉ねぎ キャベツ ごぼう きゅうり とうもろこし	米ぬか油 三温糖 上白糖 ごま油 いりごま	573 26.3	688 30.7
9水	魚(さけ)のカレームニエル さつまいもサラダ(小袋ごまドレッシング) クリームスープ	さけ ポークハム 調理用牛乳 スープベース コンソメ	キャベツ にんじん きゅうり たまねぎ こまつな マッシュルーム	小麦粉 さつまいも でんぶん 小袋ごまドレッシング	759 39.5	887 34.6
10木	鶏肉のから揚げ 煮びたし はんぺんのすまし汁	鶏肉 油揚げ 削り節 はんぺん 乾燥湯葉 塩蔵わかめ 出し昆布	こまつな はくさい えのきたけ みつば	でんぶん 米ぬか油 三温糖	642 25.8	770 30.1
11金	淡路ビーフの米粉ビーフシチュー さっぱりサラダ みかん	淡路ビーフ カットわかめ 鶏肉	にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム トマトピューレ セロリー りんご ケチャップ だいこん キャベツ 温州みかん	米ぬか油 じゃがいも 上白糖	751 21.9	891 25.0
14月	鶏肉とレバーのソースからめ 汁ピーフン	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 なら	でんぶん 米ぬか油 上白糖 ごま油 平麺ピーフン	706 25.8	919 31.6
15火	いもご煮 海と畑のサラダ 柿(個包装)	牛肉 厚揚げ 削り節 まぐろ油漬け 乾しいじき	たまねぎ にんじん しらたき さやいんげん キャベツ きゅうり とうもろこし 柿	里芋 上白糖	671 24.0	797 27.9
16水	魚(すずき)の塩こうじ焼き 切干し大根煮 豚汁	すずき さつま揚げ 削り節 出し昆布 豚肉 木綿豆腐 みそ 煮干し	切干し大根 にんじん 乾しいたけ こんにゃく ごぼう 葉ねぎ	塩こうじ 三温糖	543 28.2	640 31.3
17木	木の葉丼 チンゲンサイの和え物	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 キャベツ 乾しいたけ 葉ねぎ チンゲンサイ とうもろこし	三温糖 上白糖	530 21.4	623 24.6
18金	じゃんじゃん豆腐 すいとん	豚肉 がんもどき みそ 鶏肉 出し昆布 削り節	こんにゃく たまねぎ にんじん 根深ねぎ 乾しいたけ しょうが だいこん ぶなしめじ こまつな	米ぬか油 三温糖 すいとん	604 25.7	723 29.9
21月	ちゃんこうどん ほうれんそうのいりどりし和え	鶏肉 木綿豆腐 出し昆布 削り節 糸かまぼこ	ごぼう 乾しいたけ にんじん こんにゃく ほうれんそう はくさい ぶなしめじ キャベツ	冷凍うどん 米ぬか油 上白糖 ラ・フランスジャム	558 21.6	763 27.2
22火	酢豚 もずくスープ りんご(個包装)	豚肉 うずら卵水煮 乾燥もずく 木綿豆腐 スープベース	しょうが にんじん たまねぎ たけのこ水煮 ピーマン りんご えのきたけ バインアップル缶	でんぶん 米ぬか油 上白糖 ごま油	662 24.4	786 28.3
24木	焼き魚(さんま) たくあんのごま和え のっぺい汁	さんま 木綿豆腐 出し昆布 削り節	千切だいこん漬け きゅうり にんじん ごぼう だいこん こんにゃく えのきたけ 葉ねぎ	いりごま 里芋 でんぶん	570 22.1	658 24.0
25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 ケチャップ マッシュルーム りんご きゅうり サラダこんにゃく 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	675 22.3	796 25.6
28月	マカロニグラタン プロッコリー コンソメスープ	鶏肉 調理用牛乳 チーズ ベーコン スープベース	たまねぎ マッシュルーム パセリ プロッコリー にんじん キャベツ セロリー	マカロニ 米ぬか油 ベジマメルソース	664 26.1	838 29.8
29火	水菜のおかか和え すき焼き煮	かつお節 牛肉 冷凍焼き豆腐 おつゆふ	水菜 もやし にんじん たまねぎ はくさい こんにゃく 根深ねぎ	米ぬか油 三温糖	567 21.6	678 25.1
30水	豚肉のみそ炒め かきたま汁	豚肉 みそ 塩蔵わかめ なると 木綿豆腐 鶏卵 出し昆布 削り節	キャベツ にんじん もやし 根深ねぎ エリンギ しょうが たまねぎ 葉ねぎ	米ぬか油 上白糖 ごま油 でんぶん	611 26.9	727 31.3

※○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ましよう。  
※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) じゃがいも(草香) にんにく(草香)	650	830
	わかめ(佐野) 鶏卵(青波) すずき 温州みかん	21.0	27.0
淡路島産	古代米 牛肉 ちりめんじゃこ 里芋 だいこん		
	葉ねぎ チンゲンサイ レタス 牛乳		

## 給食では「地産地消」を推進しています!

「地産地消」という言葉をご存じですか? 地域で生産された農林水産物(地場産物)を地域で消費する取り組みのことです。学校給食では地場産物の活用を通し、子どもたちへ地域の食文化や産業について伝えるとともに、生産者や食べ物への感謝の気持ちを育てていきたいと考えています。

新鮮な旬の食材が食べられる

生産者の顔が見えるので安心感がある

食べ物を大切にすることが育つ

輸送距離が短くなり、環境に優しい

地域経済の活性化につながる

### コロナに負けるな給食応援補助事業

## “夢と希望のふるさと給食”

淡路市の食材の魅力をみんなが発信しよう!

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!

11月11日(金)

- 淡路ビーフの米粉ビーフシチュー
- さっぱりサラダ
- みかん

**【使用食材】**  
★淡路ビーフの米粉ビーフシチュー  
…淡路ビーフ・市内産たまねぎ・にんにく・じゃがいも  
★さっぱりサラダ…市内産わかめ  
★みかん…市内産温州みかん

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。

### わたしたちが作っています

～学校給食を作っている調理員さんを紹介します～

かわぐちさん

／ 洗う ／

／ 調理 ／

／ 配食 ／

11月は秋から冬への移行の時期です。毎日、寒さも身にしみる季節になります。給食センターでは、季節の食材を盛り込んで、調理員一同心をこめて調理させて頂いています。寒さに負けず、元気に過ごしてくださいね。

## 11月24日 和食の日

和食は、「ご飯」を中心に、「汁」と「おかず」を組み合わせた「一汁二菜」や「一汁三菜」の献立が基本です。

「いただきます」「ごちそうさま」を、心を込めて言っていますか?

おわんの持ち方  
箸の正しい置き方を知っていますか?

上の箸だけを動かす  
箸を正しく持っていますか?

### 給食センターニュース

10月24日(月) 津名東小学校2年生がまち探検で来てくれました。

大きいな～

調理員さんに質問!

行ってらっしゃい～給食届けてね

### 季節のこんだて

- 2日(水) いもご煮
- 豚肉と大根の煮物
- 4日(金) きのこのみそ汁
- 9日(水) さつまいもサラダ
- 11日(金) みかん
- 15日(火) いもご煮
- 柿(個包装)
- 22日(火) りんご(個包装)
- 24日(木) 焼き魚(さんま)
- 25日(金) 古代米ご飯
- 29日(火) 水菜のおかか和え