



2月給食だより



令和5年2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 水	鶏肉の塩こうじ焼き ほうれんそうの和え物 豆腐のすまし汁	鶏肉 木綿豆腐 削り節 塩蔵わかめ 出し昆布	ほうれんそう キャベツ ぶなしめじ にんじん 葉ねぎ	塩こうじ 上白糖	540 30.9	623 33.0
2 木	ポークチャップ きゅうりとわかめの酢の物 もやしのスープ	豚肉 カットわかめ 糸かまぼこ ベーコン スープベース	たまねぎ えだまめ パセリ ケチャップ きゅうり もやし にんじん とうもろこし	米ぬか油 三温糖 でんぶん 上白糖 いりごま	610 26.7	706 30.1
3 金	いわしの蒲焼き 水菜のごま和え さつま汁 節分豆	いわし 豚肉 みそ 煮干し 大豆	水菜 はくさい こんにやく にんじん だいこん 葉ねぎ	でんぶん 米ぬか油 上白糖 いりごま さつまいも	708 29.2	808 31.9
6 月	ちゃんこうどん 海と畑のサラダ	鶏肉 木綿豆腐 出し昆布 削り節 まぐろ油漬 乾しひじき	ごぼう ぶなしめじ にんじん こんにやく はくさい キャベツ きゅうり とうもろこし	冷凍うどん 米ぬか油 上白糖	574 22.8	787 28.7
7 火	木の葉井 チンゲンサイのいりどりと和え デコボン(個包装)	焼きかまぼこ 削り節 おつゆふ 鶏卵 チキンハム	たまねぎ にんじん 乾しいたけ 葉ねぎ キャベツ チンゲンサイ とうもろこし デコボン	三温糖 上白糖	566 22.2	662 25.5
8 水	鶏肉のさつぱり煮 ポトフ	鶏肉 ウインナー スープベース	しょうが キャベツ かぶ たまねぎ にんじん ブロッコリー	マカロニ グラニュー糖 三温糖 でんぶん じゃがいも 米ぬか油	619 28.7	669 32.1
9 木	カツめし ポイルキャベツ 根菜汁	豚肉 鶏卵 油揚げ みそ 煮干し	ケチャップ キャベツ だいこん れんこん にんじん 葉ねぎ	小麦粉 パン粉 米ぬか油 さつまいも	708 25.2	843 29.1
10 金	さばのみそ煮 たくあんのごま和え 鶏団子スープ	さば みそ 塩蔵わかめ 鶏つくね スープベース	しょうが 干切だいこん漬け きゅうり はくさい チンゲンサイ	三温糖 いりごま	624 28.0	716 30.2
13 月	ハンバーグ(カレーソース) 大根とちりめんサダ(小袋かんきつドレッシング) コンソメスープ	鶏のハンバーグ ちりめんじゃこ ベーコン スープベース	ケチャップ だいこん ほうれんそう きゅうり にんじん たまねぎ キャベツ セロリー	上白糖 ごま油 かんきつドレッシング	676 25.4	854 29.3
14 火	さわらの西京焼き チンゲンサイとコーンの和え物 湯葉のすまし汁	さわら みそ 乾燥湯葉 木綿豆腐 塩蔵わかめ 出し昆布 削り節	チンゲンサイ とうもろこし にんじん 葉ねぎ	三温糖	538 26.3	620 28.4
15 水	豚肉と大根の煮物 ひねぼんサラダ	豚肉 厚揚げ 鶏肉	だいこん にんじん さやいんげん 根深ねぎ にんにく しょうが もやし きゅうり キャベツ ゆず果汁	三温糖 ごま油 いりごま 上白糖	618 25.1	744 29.3
16 木	竹輪の磯辺揚げ 白菜と春菊のごま和え すいとん	焼き竹輪 あおのり 鶏肉 出し昆布 削り節	しゅんぎく はくさい にんじん だいこん ぶなしめじ 葉ねぎ	天ぷら粉 米ぬか油 いりごま 上白糖 すいとん	630 24.0	711 26.5
17 金	淡路ビーフの焼肉 小松菜のおひたし わかめスープ レモンゼリー	淡路ビーフ 塩蔵わかめ 焼きかまぼこ スープベース	にんにく こまつな もやし たまねぎ にんじん 葉ねぎ レモンゼリー	米ぬか油 三温糖 いりごま 上白糖 ごま油	638 25.6	762 29.6
20 月	みそラーメン 海藻サラダ いちごジャム	豚肉 白みそ みそ 鶏ささみ 塩蔵わかめ 赤たまごのり 赤つのまた 白しきのり わかめ 赤たまご	はくさい にんじん たまねぎ もやし きくらげ 葉ねぎ きゅうり	いちごジャム 上白糖 冷凍煮し中華麺 ごま油 米ぬか油 でんぶん	690 26.8	920 33.0
21 火	金目鯛の煮付け ほうれんそうのごま和え 豆腐のみそ汁	金目鯛 木綿豆腐 塩蔵わかめ 出し昆布 削り節 みそ	しょうが ほうれんそう もやし たまねぎ にんじん 葉ねぎ	三温糖 いりごま 上白糖	586 26.9	670 29.0
22 水	ポテトとお米のささみカツ ブロッコリーサラダ(小袋和風ドレッシング) 白菜のクリームスープ	ポテトとお米のささみカツ ちりめんじゃこ コンソメ ポークハム 調理用牛乳 スープベース	ブロッコリー キャベツ とうもろこし はくさい たまねぎ にんじん パセリ	米ぬか油 ごま油 でんぶん 和風ドレッシング	668 28.1	855 34.2
24 金	カレーライス こんにやくサラダ	牛肉 鶏肉	にんじん たまねぎ キャベツ マッシュルーム ケチャップ りんごこんにやく寒天 きゅうり	米ぬか油 じゃがいも カレーフレーク ごま油 コナツミルク 上白糖	727 21.8	857 25.1
27 月	えびのチリソース キャベツのレモン和え たまねぎのスープ	むきえび コンソメ スープベース ベーコン	しょうが 根深ねぎ レタス パセリ ケチャップ キャベツ にんじん きゅうり レモン果汁 たまねぎ	でんぶん 米ぬか油 上白糖	690 27.4	902 33.2
28 火	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 きくらげ たまねぎ にんじん きゅうり 葉ねぎ しょうが 黄ピーマン	米ぬか油 上白糖 ごま油 でんぶん ライスパスタ	591 22.9	696 25.7
基準値					650 21.0	830 27.0

※○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) 鶏卵(育波) カットわかめ(佐野) 淡路ビーフ
塩蔵わかめ(佐野) ちりめんじゃこ(佐野) レモンゼリー(一宮)
淡路島産： キャベツ だいこん チンゲンサイ 根深ねぎ 葉ねぎ
はくさい ブロッコリー レタス 牛肉 牛乳

食事のマナーを見直そう!

給食時間の様子を見ると、姿勢が悪かったり、ひじをついていた、お箸を正しく
使えていないなど、気になる食べ方をしている人を見かけます。食事のマナーを守る
ことは、周りの人への思いやりと、自分自身の健康にもつながります。きちんとできて
いるか見直してみましょう。

よい姿勢で食べましょう



食物アレルギーのおはなし

食物アレルギーは、食べ物に含まれるアレルゲン
(主に、たんぱく質)を異物として認識し、自分の
身体を防御するために過剰な反応を起こすことで
す。原因食物や症状は人によって異なり、重篤
な症状が起こる場合もありますので、正しく理解
しておくことが重要です。
なお、乳幼児期に発症した鶏卵・乳・小麦・
大豆などのアレルギーは、就学前に約9割の子ど
もが食べられるようになることがわかっています。

定期的に専門の医療機関を受診し、専門医の指導の
下、必要最小限の除去にすることが大切です。
一方で、花粉症と関係のある「口腔アレルギー症
候群」や、原因食物を食べた後に運動することで起
こる「食物依存性運動誘発アナフィラキシー」など、
小学生以降に発症したアレルギーは治りにくいと
されており、注意が必要です。



リクエストが
あったレシピを
紹介します!

豚肉のアップルソース

材料 4人分
豚もも肉スライス 240g
玉ねぎ 小さめ 1/6
りんご 24g
ケチャップ 大さじ 1+1/2
ウスターソース 大さじ 1/2
上白糖 大さじ 1
こいくちしょうゆ 小さじ 1
米ぬか油 適量

作り方
① 玉ねぎとりんごをミキサーにかける。
② Aに①を入れ、煮込む。
③ 油をひいて、豚肉を炒める。
④ ②のアップルソースをからめる。

勝負めし!

★カツめし【勝つ】
ゲン担ぎで、トンカツ!
手作りで、ひとつずつ
丁寧に揚げていきます。

★さわらの西京焼き
【西京×最強】
消化吸収がよく、
魚の栄養も摂れるため、
最強の料理です。

みなさんのがんばりが
実りますように。

“夢と希望のふるさと給食”

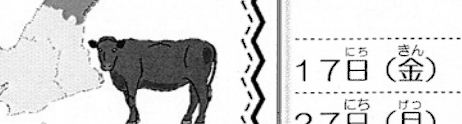
新型コロナウイルスに負けるな給食応援事業
感染予防対策に努めながら、学校生活を送る
みなさんを給食で応援します!

2月17日(金)
・淡路ビーフの焼肉
・小松菜のおひたし
・わかめスープ
・レモンゼリー

淡路市の食材の魅力を
みんなで発信しよう!



一宮にある名手農園さん・里農園さん
のおいしいレモンで作ったゼリーです。
今回も、たくさんの方のラベルデザインの
ご応募ありがとうございました。
どんなラベルがはあ楽しみに!



季節のこんだて

3日(金) 節分
いわしの蒲焼き
節分豆
7日(火) デコボン(個包装)
8日(水) ポトフ
9日(木) 根菜汁
16日(木) 白菜と春菊のごま和え
すいとん
17日(金) レモンゼリー
27日(月) キャベツのレモン和え