



4月 給食だより



令和5年4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 | |
|------|---|--|---|--|---|-------------|
| 10月 | マカロニのケチャップ炒め もち麦スープ | チキンウインナー 焼豚 スープベース | たまねぎ ぶなしめじ ピーマン ケチャップ にんじん レタス | ツイストマカロニ 上白糖 もち麦 | 635 22.6 | 835 27.7 |
| 11火 | 肉じゃが煮 ほうれんそうのいろどり和え | 牛肉 糸かまぼこ | にんじん たまねぎ しらたき さやいんげん ほうれんそう ぶなしめじ キャベツ | 米ぬか油 じゃがいも 三温糖 上白糖 | 585 20.5 | 685 23.1 |
| 12水 | 鶏肉のレモン風味 きゅうりともやしの和え物 野菜のみそ汁 | 鶏肉 油揚げ 煮干し みそ | レモン果汁 きゅうり もやし キャベツ にんじん たまねぎ えのきたけ 葉ねぎ | でんぱん 米ぬか油 上白糖 いりごま | 615 23.0 | 734 26.6 |
| 13木 | マーボー豆腐 春雨サラダ | 冷凍豆腐 豚ひき肉 八丁みそ チキンハム | しょうが にんにく たまねぎ にんじん 乾しいたけ いら キャベツ きゅうり | 三温糖 でんぱん ごま油 はるさめ いりごま 上白糖 | 656 27.0 | 776 31.0 |
| 14金 | 焼き魚(さけ) 小松菜の和え物 若竹汁 | さけ 塩蔵わかめ 削り節 出し昆布 | こまつな にんじん たけのこ 葉ねぎ | 上白糖 ゆかりご飯 | 509 27.9 | 596 30.1 |
| 17月 | 鶏肉の香草焼き ブロッコリーのコンソメ味 野菜スープ | 鶏肉 コンソメ ベーコン スープベース | バジルペースト ブロッコリー たまねぎ にんじん キャベツ セロリー | 米ぬか油 | 605 30.8 | 780 34.5 |
| 18火 | 牛肉とごぼうのうま煮 たまねぎのみそ汁 | 牛肉 油揚げ 塩蔵わかめ みそ 煮干し | にんじん ごぼう たけのこ水煮 乾しいたけ しらたき 葉ねぎ さやいんげん たまねぎ | 米ぬか油 三温糖 | 551 19.2 | 658 22.1 |
| 19水 | 焼きそば ささみサラダ しらぬい(個包装) | 豚肉 あおりのわかめ 鶏ささみ 赤まふのり 赤つのまた 赤とさか 白しきのり 茎わかめ | キャベツ もやし たまねぎ にんじん いら 葉ねぎ きゅうり しらぬい | 焼きそばめん 上白糖 減量パン 米ぬか油 ごま油 | 644 23.5 | 865 29.2 |
| 20木 | コロッケ ほうれんそうの和え物 魚麵のすまし汁 | 魚麵 乾燥湯葉 出し昆布 削り節 | ほうれんそう にんじん 葉ねぎ | たまねぎコロッケ 米ぬか油 上白糖 | 587 18.5 | 673 21.0 |
| 21金 | カレーライス ツナサラダ | 豚肉 まぐろ油漬け | にんじん たまねぎ りんご マッシュルーム ケチャップ キャベツ きゅうり セロリー | 米ぬか油 じゃがいも カレーフレーク 上白糖 ココナツミルク 麦ご飯 いりごま ごま油 | 671 22.9 | 789 26.4 |
| 24月 | えびのクリーム煮 ピッコロサラダ | えび 調理用牛乳 スープベース チキンハム | たまねぎ にんじん マッシュルーム キャベツ きゅうり | じゃがいも 小麦粉 マカロニ 上白糖 有塩バター | 631 23.2 | 832 28.6 |
| 25火 | 豆腐ハンバーグ(あんかけ) 春キャベツのごま和え ふのみそ汁 さくらゼリー | 豆腐ハンバーグ 油揚げ おつゆふ 煮干し みそ | キャベツ たまねぎ にんじん えのきたけ 葉ねぎ | 上白糖 いりごま さくらゼリー | 623 23.8 | 707 25.6 |
| 26水 | チャプチェ わかめスープ | 牛肉 塩蔵わかめ スープベース コンソメ | しょうが にんにく 根菜ねぎ たまねぎ 乾しいたけ にんじん たけのこ水煮 赤ピーマン いら 葉ねぎ | 米ぬか油 三温糖 はるさめ いりごま ごま油 | 569 19.3 | 679 22.0 |
| 27木 | 豚肉のみそ炒め 山菜のかきたま汁 | 豚肉 木綿豆腐 鶏卵 出し昆布 みそ 削り節 | キャベツ にんじん もやし 根菜ねぎ エリンギ しょうが たまねぎ 葉ねぎ わらび ふき しめじ なめこ みずな | 米ぬか油 上白糖 ごま油・でんぱん | 606 26.5 | 720 30.7 |
| 28金 | 魚(さす)の天ぷら もやしの中華和え 高野豆腐の五目煮 | さす 刻み昆布 高野豆腐 鶏肉 削り節 | 大豆もやし にんじん たまねぎ たけのこ水煮 さやいんげん | 天ぷら粉 米ぬか油 上白糖 ごま油 三温糖 | 634 29.6 | 740 33.3 |
| | | | | 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ましょう。
※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

淡路市産: 米(塩田) たまねぎ(浦) 塩蔵わかめ(佐野) 鶏卵(青波)
淡路島産: たけのこ ブロッコリー ほうれんそう ねぎ
牛肉 乾しいたけ 牛乳

ご入学・ご進級おめでとうございます

いよいよ新しい学年での生活がスタートしました。学校給食は、栄養バランスのとれた食事で子どもたちの健やかな成長を支えるとともに、以下のようなさまざまなことを学ぶ教材となるものです。地域でとれる新鮮な食材を取り入れ、安全や衛生に配慮しながら、心を込めておいしい給食作りを務めてまいります。



給食等を通して学び、身に付けたいこと(食育の視点)

食事の重要性

食事の重要性、食事の喜び、楽しさを理解する。

心身の健康

心身の成長や健康の保持増進の上で望ましい栄養や食事のとり方を理解し、自ら管理していく能力を身に付ける。

食品を選択する能力

正しい知識・情報に基づいて、食品の品質及び安全性等について自ら判断できる能力を身に付ける。

感謝の心

食べ物や食料の生産等に関わる人々へ感謝する心をもつ。

社会性

食事のマナーや食事を通じた人間関係形成能力を身に付ける。

食文化

各地域の産物、食文化や食に関わる歴史等を理解し、尊重する心をもつ。

給食は、栄養バランスの良い食事のお手本です!

主菜

鶏、肉、卵、大豆・大豆製品など、おもに体をつくるもとになる食品を多く使ったおかず

牛乳

骨や歯をつくるもとになるカルシウムを多く含む

主食

ごはんやパン、めん類など、おもにエネルギーのもとになる食品

副菜・汁物

野菜、きのこ、いも、海藻類など、おもに体の調子を整えるもとになる食品を多く使ったおかずや汁物

パンは

兵庫県内産小麦粉を使用しています。

牛乳は

淡路島牛乳を使用しています。

おかずは

できるだけ地元の物を使い、地産地消に取り組んでいます。

季節のこんだて

14日(金) 若竹汁
旬のたけのこことわかめのすまし汁です。

19日(水) しらぬい(個包装)
頭にこぶのようなデコのある、旬の柑橘です。

25日(火) 春キャベツのごま和え
旬の春キャベツの和え物です。

25日(火) さくらゼリー
桜の形をしたさくらんぼのゼリーです。

27日(木) 山菜のかきたま汁
春にとれる山菜のわらび、ふきが入ります。

淡路市の全小中学校の給食は、すべて一括して「淡路市立給食センター」で作られています。月に一度「給食だより」を配布しますので、目を通していただき、学校給食への関心を寄せていただきますように、よろしくお願ひいたします。

学校給食へのご意見などは、淡路市立給食センター TEL 0799-64-2131 まで

