

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 (月)	きつねうどん 海と畑のサラダ いちごジャム	牛肉 なんと 塩蔵わかめ 削り節 すし揚げ 乾しひじき まぐろ油漬け	キャベツ きゅうり 葉ねぎ とうもろこし にんじん 乾しいたけ	冷凍うどん 三温糖 上白糖 米ぬか油 いちごジャム	612 22.3	817 27.4
3 (火)	鶏肉のレモン風味 おひたし さつま汁	鶏肉 豚肉 みそ 煮干し	レモン果汁 もやし 葉ねぎ だいこん こまつな にんじん こんにゃく	でんぶん 上白糖 米ぬか油 さつまいも	669 25.8	799 30.2
4 (水)	チャブチェ わかめスープ	牛肉 スープベース 焼きかまぼこ 塩蔵わかめ	しょうが にんにく にんじん たまねぎ 根深ねぎ 葉ねぎ たら 赤ピーマン たけのこ水煮 乾しいたけ	三温糖 米ぬか油 いりごま ごま油 はるさめ	574 20.3	685 23.1
5 (木)	煮込みおでん ライスバスタサラダ	鶏肉 焼き竹輪 削り節 ごぼう団子 ポークハム	だいこん きゅうり にんじん 黄ピーマン こんにゃく	じゃがいも 上白糖 三温糖 ごま油 ライスバスタ	591 23.2	709 27.0
6 (金)	お好み焼き ごまけんちん汁	豚肉 鶏卵 木綿豆腐 油揚げ 出し昆布 削り節 あおのり 鶏肉	キャベツ ごぼう 葉ねぎ にんじん こんにゃく 乾しいたけ	長いも 米ぬか油 いりごま 小麦粉	695 28.2	784 30.4
10 (火)	さばのみそ煮 こまつなのおかかあえ すいとん ブルーベリーゼリー	さば みそ かつお節 鶏肉 出し昆布 削り節	しょうが だいこん こまつな 葉ねぎ ぶなしめじ にんじん	三温糖 上白糖 米ぬか油 すいとん ブルーベリーゼリー	658 27.8	749 30.3
⑪ (水)	ハムステーキ(ケチャップソースかけ) ブロッコリーのコンソメ味 青パパイアのスープ	ポロニアステーキ コンソメ ベーコン スープベース	たまねぎ セロリー にんじん ブロッコリー 青パパイア	上白糖	504 20.0	706 24.9
12 (木)	チキンチキンごぼう かきたま汁	鶏肉 なんと 木綿豆腐 鶏卵 出し昆布 削り節	ごぼう えだまめ 葉ねぎ たまねぎ にんじん	でんぶん 三温糖 米ぬか油	700 26.0	835 30.3
13 (金)	じゃんじゃん豆腐 すり身団子スープ	豚肉 がんもどき みそ 野菜ミックスボール 塩蔵わかめ スープベース	たまねぎ 根深ねぎ しょうが もやし にんじん チンゲンサイ こんにゃく 乾しいたけ	三温糖 米ぬか油	568 25.1	681 29.1
⑬ (月)	チリコンカン ツナサラダ	豚ひき肉 蒸し大豆 まぐろ油漬け	たまねぎ にんにく キャベツ きゅうり セロリー にんじん ピーマン トマトピューレ パセリ	上白糖 米ぬか油 いりごま ごま油	571 25.7	780 32.0
17 (火)	焼き魚(さわら) ひじきの煮物 なめこ汁	さわら さつま揚げ みそ 木綿豆腐 乾燥湯葉 削り節 煮干し 乾しひじき	ぶなしめじ 生しいたけ こんにゃく えだまめ なめこ たまねぎ 根深ねぎ にんじん	三温糖 米ぬか油	581 28.7	675 31.3
18 (水)	親子丼 チンゲンサイのいりどりと和え	鶏肉 鶏卵 削り節 ポークハム	たまねぎ キャベツ にんじん とうもろこし 葉ねぎ チンゲンサイ 乾しいたけ	おつゆふ 三温糖 上白糖 米ぬか油	579 24.7	683 28.5
19 (木)	えびのチリソース ポイルキャベツ 沢煮椀	えび スープベース 豚肉 削り節	しょうが 根深ねぎ キャベツ えのきたけ ごぼう こまつな にんじん	でんぶん 米ぬか油 じゃがいも 上白糖	615 28.7	740 33.6
20 (金)	ビーンズカレー トマトサラダ	牛ひき肉 豚ひき肉 大豆 青大豆 金時豆 チキンハム	たまねぎ マッシュルーム りんご きゅうり キャベツ にんじん 黄ピーマン トマト缶	米粒麦 上白糖 じゃがいも ごま油 コナツミルク カレーフレーク 米ぬか油	649 22.9	771 26.4
⑳ (月)	魚(さけ)のカレームニエル キャベツのごま和え クリーム煮	さけ ポークウインナー スープベース 調理用牛乳	キャベツ たまねぎ ぶなしめじ はくさい マッシュルーム にんじん	上白糖 マカロニ 米ぬか油 いりごま 有塩バター 小麦粉	663 39.6	813 35.6
24 (火)	ルーロー飯 ほうれんそうの中華和え	豚肉 うずら卵水煮	たけのこ水煮 たまねぎ もやし しょうが にんにく チンゲンサイ ほうれんそう にんじん	上白糖 でんぶん 米ぬか油 ごま油	564 25.3	675 29.7
⑳ (水)	きのこスパゲティ ささみサラダ	ベーコン 鶏ささみ	たまねぎ ぶなしめじ にんじん 生しいたけ キャベツ セロリー マッシュルーム きゅうり	上白糖 米ぬか油 いりごま ごま油 スパゲティ	626 24.4	868 31.4
26 (木)	竹輪の磯辺揚げ きゅうりとわかめの酢の物 たまねぎのみそ汁	焼き竹輪 あおのり カットわかめ 塩蔵わかめ 煮干し 油揚げ みそ	きゅうり たまねぎ にんじん 葉ねぎ	天ぷら粉 上白糖 米ぬか油 いりごま 小麦粉	615 21.7	689 23.3
27 (金)	肉じゃが煮 ひねぼんサラダ	豚肉 鶏肉	たまねぎ きゅうり もやし キャベツ ゆず果汁 にんじん しらす さやいんげん	じゃがいも 上白糖 米ぬか油 三温糖	590 23.7	696 26.6
⑳ (月)	あじフライ キャベツとコーンの和え物 ミネストローネスープ	あじ 鶏肉 豚肉 ベーコン スープベース	キャベツ とうもろこし パセリ たまねぎ にんじん トマト缶	パン粉 じゃがいも 米ぬか油 小麦粉 ABC マカロニ	593 27.7	787 32.6
31 (火)	豚肉のみそ炒め てまりふのすまし汁	豚肉 みそ 塩蔵わかめ なんと てまりふ だし昆布 削り節	キャベツ もやし 根深ねぎ エリンギ しょうが 葉ねぎ たまねぎ にんじん	上白糖 でんぶん 米ぬか油 ごま油	571 23.2	680 26.8
				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

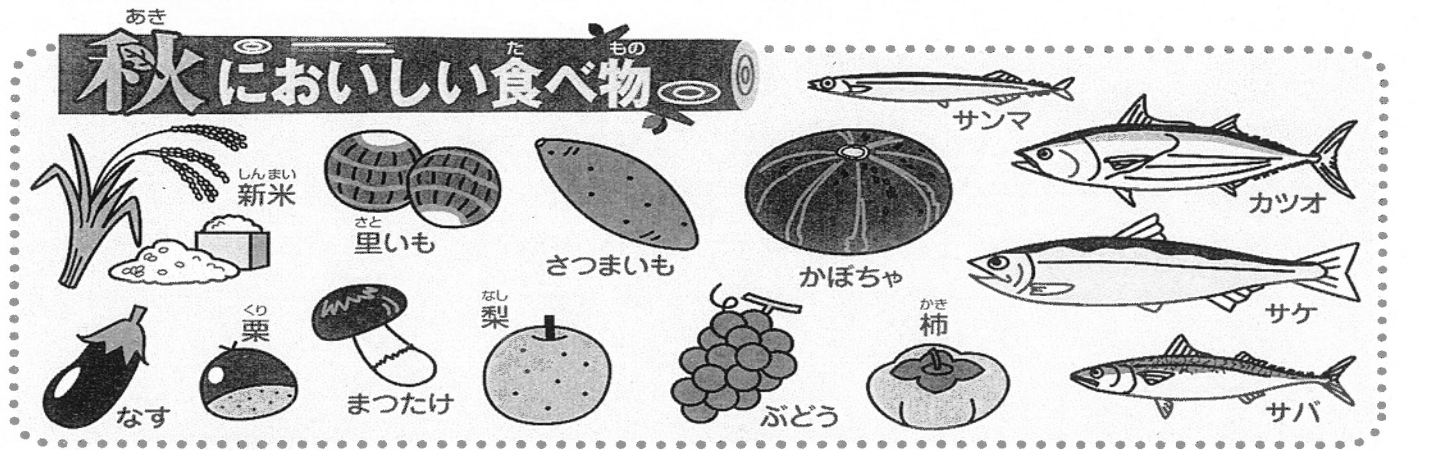
淡路市産：米(塩田) たまねぎ(草香) 塩蔵わかめ(佐野) カットわかめ(佐野) 鶏卵(育波)

にんにく(草香) メーカーイン(草香) 青パパイア(野田尾)

淡路島産：牛乳 葉ねぎ はくさい きゅうり ピーマン ブロッコリー 牛肉 だいこん もやし

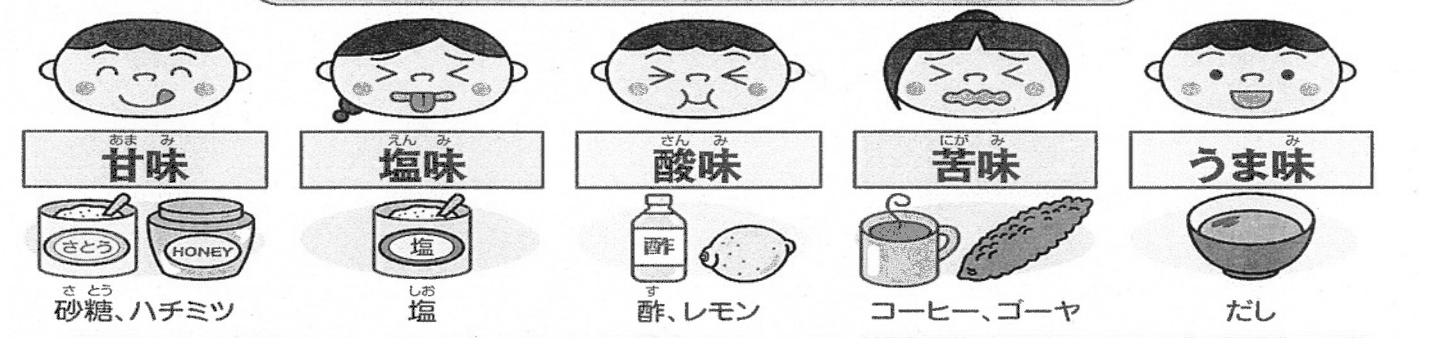
実りの秋・食欲の秋 旬の味覚を楽しもう!

「暑さ寒さも彼岸まで」というように、日に日に暑さがやわらぎ、過ごしやすい気候になりました。秋は、お米や大豆、里いもなど、昔から日本人の食生活に欠かすことのできない作物が収穫を迎える季節です。また、漢字で「秋刀魚」と書くサンマをはじめ、サケ、サバ、カツオなどの魚は、秋になると脂がのっておいしくなります。秋の実りや自然の恵みに感謝し、旬の食べ物をおいしくいただきましょう。



皆さんは、どんな味が好きですか? 食べたときに感じる味は「甘味・塩味・酸味・苦味・うま味」という5つの基本味に分けられ、料理は、この基本味の組み合わせによって、さまざまな味わいが生み出されています。また、おいしさを感じるのは、味だけでなく、料理の見た目、かんだときの音やかみごたえ、口に入れたときの温度など、さまざまなことが関係しています。食事のときは、それらを意識して、よく味わって食べましょう。

5つの基本味と代表的な食べ物



給食センターニュース

9/15 一宮小学校1年生
9/22 石屋小学校1年生

給食センターの見学に来てくれました!

かきまぜているところ、上からよく見える!

トラックのお見送り!

給食センターについてのお話!

新米をいただきます!

淡路日の出農業協同組合様より、新米「淡路島スニヒカリ」330キロを寄贈していただきます。新米は10月の給食に使用させていただく予定です。ご厚意に感謝し、よく味わっていただきますよう。

季節のこんだて

3日(火) さつま汁

11日(水) 青パパイアのスープ

17日(火) きのこご飯

なめこ汁

23日(月) 魚(さけ)のカレームニエル

25日(水) きのこスパゲティ