

11月給食だより

令和5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(ぎ)	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 小(3,4年生)/中学生	
1(水)	鶏肉の香草焼き キャベツのカレー味 コンソメスープ	鶏肉 ベーコン スープベース	バジルペースト キャベツ にんじん たまねぎ セロリー	じゃがいも	554 28.7	644 30.7
2(木)	焼肉風 かぼちゃだんごのみそ汁	豚肉 牛肉 八丁みそ 油揚げ 煮干し みそ	キャベツ にんじん たまねぎ にんにくしょうが りんご 葉ねぎ	米ぬか油 上白糖 かぼちゃもち いりごま	630 25.1	755 28.9
6(月)	ポークピーンズ 春雨サラダ	蒸し大豆 スープベース ベーコン チキンハム 豚肉	たまねぎ にんじん きゅうり トマトピューレ キャベツ	米ぬか油 じゃがいも ペンネマカロニ 上白糖 はるさめ いりごま ごま油	584 24.2	797 29.9
7(火)	おさかなそぼろ丼(魚そぼろ、錦糸卵) 豆腐のみそ汁	たら 錦糸卵 木綿豆腐 塩蔵わかめ 出し昆布 削り節 みそ	ごぼう にんじん しょうが 冷凍ほうれんそう たまねぎ 葉ねぎ	三温糖	552 29.4	658 34.0
8(水)	かぼちゃのクリーム煮 ポークハムサラダ	鶏肉 スープベース 豆乳 ポークハム	たまねぎ にんじん かぼちゃ パセリ キャベツ きゅうり	マカロニ 有塩バター 小麦粉 上白糖	533 22.4	740 27.9
9(木)	豚肉とごぼうのうま煮 もずくのすまし汁	豚肉 乾燥もずく 冷凍豆腐 削り節	ごぼう にんじん こんにやく たけのこ水菜 さやいんげん 乾しいたけ えのきたけ	三温糖 米ぬか油	598 20.2	716 23.2
10(金)	ユーリンチー 小松菜のナムル 豆苗スープ	鶏肉 焼豚 スープベース	にんにく こまつな もやし にんじん たまねぎ 豆苗 セロリー こんにやく寒天	でんぶん 米ぬか油 上白糖 ごま油	602 22.8	721 26.5
13(月)	ちゃんこうどん ほうれんそうのいりごま和え	鶏肉 木綿豆腐 削り節 出し昆布 糸かまぼこ	ごぼう ぶなしめじ こんにやく にんじん はくさい キャベツ ほうれんそう 冷凍ほうれんそう	冷凍うどん 上白糖 米ぬか油	577 23.3	813 30.2
14(火)	ピリ辛丼 トックスープ	豚肉 八丁みそ スープベース	キャベツ 根深ねぎ 赤ピーマン エリンギ にんにく にんじん えのきたけ にら	米ぬか油 上白糖 ごま油 いりごま トック	627 24.2	751 27.9
15(水)	まだいの和風あんかけ 小松菜のおひたし かす汁	たい 豚肉 油揚げ みそ 出し昆布 削り節	たまねぎ にんじん 生しいたけ こまつな もやし かぶ ごぼう 葉ねぎ	でんぶん 米ぬか油 上白糖 里芋 酒かす	624 28.0	714 30.3
16(木)	カレーライス 海と畑のサラダ	豚肉 まぐろ油揚げ 乾しひじき	にんじん たまねぎ キャベツ マッシュルーム りんご きゅうり とうもろこし	米ぬか油 じゃがいも カレーフレーク 上白糖 ココナッツミルク	671 22.9	788 26.6
17(金)	鶏肉の漬け焼き キャベツのごま和え のっぺい汁	鶏肉 木綿豆腐 出し昆布 削り節	しょうが キャベツ にんじん ごぼう だいこん こんにやく 葉ねぎ	三温糖 上白糖 いりごま 里芋 でんぶん	558 23.8	666 27.4
20(月)	卵サンド(卵、ツナ・野菜) (小袋マヨネーズ) ワンタンスープ	手巻き用卵 豚ひき肉 まぐろ油揚げ スープベース	キャベツ きゅうり たまねぎ しょうが にんじん 葉ねぎ きくらげ	ワンタンの皮 ごま油 小袋マヨネーズ	563 21.2	751 25.6
21(火)	春巻き 水菜のごま和え えび団子のすまし汁	春巻き えびすり身団子 塩蔵わかめ 出し昆布 削り節	水菜 はくさい もやし 葉ねぎ にんじん 乾しいたけ	さつまいも いりごま 米ぬか油 上白糖	583 20.7	674 23.2
22(水)	豚肉のアップルソース チンゲンサイとコーンの和え物 レタスのスープ	豚肉 スープベース コンソメ	たまねぎ りんご チンゲンサイ とうもろこし にんじん レタス セロリー	上白糖 米ぬか油	500 24.9	696 30.9
24(金)	焼き魚(さんま) ほうれんそうの和え物 きのこのみそ汁 納豆(個包装)	さんま 油揚げ 煮干し みそ 納豆	ほうれんそう ぶなしめじ 冷凍ほうれんそう にんじん はくさい えのきたけ 葉ねぎ	上白糖	592 24.9	674 27.0
27(月)	魚(たら)フライ キャベツのレモン和え コーンクリームスープ	たら ポークハム 鶏卵 スープベース 調理用牛乳	キャベツ にんじん きゅうり レモン果汁 たまねぎ クリームコーン パセリ	小麦粉 米ぬか油 パン粉 上白糖 じゃがいも 有塩バター	591 27.4	771 31.4
28(火)	豚肉と大根の煮物 竹輪のすまし汁	豚肉 焼き竹輪 削り節 乾燥湯葉 出し昆布	だいこん 根深ねぎ にんにく しょうが にんじん 葉ねぎ	三温糖 ごま油 いりごま	560 22.5	674 26.4
29(水)	焼きハンバーグ(デミグラスソース) カリフラワーのコンソメ味 さつまいものスープ	豆腐入りハンバーグ コンソメ ベーコン スープベース	カリフラワー 冷凍カリフラワー たまねぎ にんじん セロリー	さつまいも	622 24.4	713 26.4
30(木)	すき焼き煮 もやしのゆず香和え	牛肉 冷凍焼き豆腐	にんじん たまねぎ はくさい こんにやく 根深ねぎ もやし きゅうり ゆず果汁	米ぬか油 おつゆふ 三温糖 上白糖	572 20.9	681 24.2

基準値 650 830
21.0 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ことがあります。
※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) 鶏卵(青波) にんにく(草香)
淡路島産：牛乳 里芋 チンゲンサイ 葉ねぎ もやし レタス 牛肉 さつまいも

ふるさとの食文化を知ろう!

「和食；日本人の伝統的な食文化」が、ユネスコ無形文化遺産に登録されてから、今年(2023年)で10周年を迎えます。日本には春・夏・秋・冬の四季があり、地域によって異なる気候風土のもとに、さまざまな食文化が育まれてきました。中でも、微生物の働きによって保存性やおいしさを高めた「発酵食品」は和食に欠かせないもので、各地で食べ継がれてきた地域特有の食品が多くあります。



日本の伝統的な発酵食品



各地に伝わる発酵食品の一例

漬物(野菜を調味料、ぬか、麹などに漬けたもの)

なれずし(魚介類にご飯を混ぜて発酵させたもの)

魚醤(魚介類を原料としたしょうゆ)

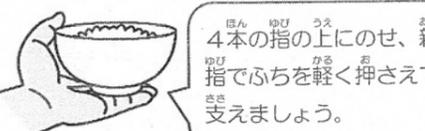
地域に伝わる発酵食品に目を向け、ふるさとの食文化を見直してみませんか?



食事の「手」、どうしていますか?

食事中、お箸を持っていない方の「手」はどうしていますか? ひじをついたり、ひざの上など机の下にあたりして、姿勢が悪くなっている人を見かけます。日本では、ご飯や汁物の入っているおわん、小さな器は、手に持って食べるのが正しいマナーです。片手で持てない大きなお皿などは置いたまま、手を添えて食べましょう。

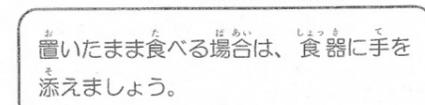
おわんの持ち方



4本の指の上にのせ、親指でふちを軽く押さえて支えましょう。



こんな姿勢になっていませんか?



置いたまま食べる場合は、食器に手を添えましょう。

☆☆給食センターニュース☆☆

給食センターの見学に来てくれました!
10/12(木)・13(金) 志筑小学校1年生



給食センターについてのお話

食卓に入れているところ上からよく見える!

トラックのお見送り!

調理員さんになった気分!

たいを寄贈していただきます!

淡路観光開発公社様より、たいを寄贈していただきます。たいは、11月15日(水)の「まだいの和風あんかけ」に使用させていただきます。ご厚意に感謝し、味わっていただきましょう。

季節のこんだて

- 2日(木) かぼちゃだんごのみそ汁
- 8日(水) かぼちゃのクリーム煮
- 17日(金) のっぺい汁
- 21日(火) いもご飯
- 水菜のごま和え
- 24日(金) 焼き魚(さんま)
- きのこのみそ汁
- 28日(火) 豚肉と大根の煮物
- 29日(水) さつまいものスープ
- 30日(木) もやしのゆず香和え