



# 12月 給食だより



令和5年12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金	猪肉のしょうが焼き ほうれんそうのおかか和え はものみそ汁	猪肉 かつお節 はも 油揚げ 出し昆布 削り節 みそ	しょうが たまねぎ にんじん 冷凍ほうれんそう 青パパイヤ 葉ねぎ	米ぬか油 いらごま 三温糖 でんぶん 上白糖	638 768 29.9 35.0
4月	ツナサンド (小袋マヨネーズ) ミネストローネスープ	まぐろ油漬け 豚肉 ベーコン スープベース	キャベツ にんじん たまねぎ とうもろこし レモン果汁 トマト缶 パセリ	ごま油 米ぬか油 小袋マヨネーズ ABC マカロニ じゃがいも	575 786 21.4 27.4
5火	鶏肉と里芋の揚げ煮 豆腐のみそ汁	鶏肉 木綿豆腐 塩蔵わかめ 出し昆布 削り節 みそ	にんじん こんにゃく たまねぎ さやいんげん 葉ねぎ	里芋 でんぶん 米ぬか油 三温糖	642 762 23.2 26.7
6水	ポークチャップ ブロッコリー ポトフ	豚肉 ウィナー スープベース	たまねぎ えだまめ キャベツ ブロッコリー かぶ にんじん セロリー	米ぬか油 三温糖 でんぶん じゃがいも	590 802 29.3 36.0
7木	魚(にしん)の塩こうじ焼き 水菜とたくあんのごま和え けんちん汁	にしん 木綿豆腐 出し昆布 削り節	水菜 干切だいこん漬け だいこん にんじん 乾しいたけ 葉ねぎ	塩こうじ いらごま 里芋 ごま油	570 659 23.9 25.8
8金	ハヤシライス じゃこのサラダ	牛肉 脱脂粉乳 ちりめんじゃこ	にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム キャベツ えだまめ	米ぬか油 小麦粉 じゃがいも ごま油 有塩バター	662 781 22.5 26.2
11月	五目うどん 海と畑のサラダ りんごジャム	鶏肉 焼きかまぼこ 塩蔵わかめ 出し昆布 削り節 まぐろ油漬け 乾しいたけ 油揚げ	にんじん 葉ねぎ 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 りんごジャム	584 795 21.2 27.1
12火	淡路島牛井 変わりなます みかん	牛肉 ポークハム かつお節	たまねぎ にんじん しらす 葉ねぎ だいこん ほうれんそう 温州みかん	おつゆふ 米ぬか油 三温糖	642 762 23.7 27.4
13水	タコライス 汁ピーフン	豚ひき肉 焼豚 スープベース	にんにく セロリー たまねぎ にんじん ピーマン トマト缶 もやし いら	米ぬか油 上白糖 平麺ピーフン ごま油	575 687 23.0 26.8
14木	鮭のみぞれかけ きゅうりの梅おかか和え じゃがいものみそ汁	さけ かつお節 油揚げ みそ 煮干し	だいこん きゅうり にんじん 乾燥かりかり梅 たまねぎ 葉ねぎ	でんぶん 米ぬか油 上白糖 じゃがいも	588 675 25.8 27.7
15金	ポークシューマイ 小松菜のいろどり 和え卵スープ	ポークシューマイ ポークハム 鶏卵 スープベース	キャベツ こまつな にんじん とうもろこし たまねぎ 豆苗 こんにゃく 寒天	上白糖 でんぶん	598 756 22.1 27.0
18月	トマトオムレツ ジャーマンポテト コンソメスープ	トマトオムレツ チキンハム ベーコン スープベース	たまねぎ パセリ にんじん キャベツ セロリー	じゃがいも	538 721 18.9 22.9
19火	大根といかの煮物 チンゲンサイの和え物 豆腐のすまし汁 味付けのり	いか 木綿豆腐 塩蔵わかめ 乾燥湯葉 出し昆布 削り節 味付けのり	だいこん チンゲンサイ はくさい にんじん 葉ねぎ	三温糖 上白糖	489 578 22.7 26.1
20水	フライドチキン ブロッコリーのコンソメ味 豆乳のクリームスープ クリスマスケーキ	鶏肉 コンソメ ポークハム 豆乳 スープベース	にんにく マッシュルーム ブロッコリー たまねぎ にんじん こまつな	でんぶん 米ぬか油 クリスマスケーキ	674 881 26.3 32.1
21木	いわしのしょうが煮 白菜のゆず香和え ほうとう	いわし 生姜煮 鶏肉 出し昆布 削り節 みそ	はくさい ゆず果汁 にんじん だいこん 生しいたけ 葉ねぎ ぶなしめじ かぼちゃ	上白糖 ほうとう	623 718 24.1 26.5
					650 830 21.0 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下さい。  
※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) メーカー(草香) 塩蔵わかめ(佐野)		
	だいこん(草香) にんにく(草香) 青パパイヤ(野田尾)		
	温州みかん(宍波・山田) 鶏卵(宍波) 猪肉(佐野)		
	にんじん(草香) はも(生穂)		
淡路島産	牛肉 はくさい ブロッコリー 里芋 かぶ		
	チンゲンサイ 乾しいたけ 葉ねぎ ちりめんじゃこ		
	ほうれんそう もやし 牛乳		

## 幸運を呼び込む冬至の食べ物

冬至は、1年で最も太陽の出ている時間が短くなる日で、この日を境に少しずつ日が長くなっていくことから、「一陽来復」(冬が終わり、春になること)とも呼ばれます。昔の人は、太陽の力が弱まると人間の運氣も衰えると考えていたことから、冬至の日に、かぼちゃやあずきを食べて力をつけ、ゆず湯で身を清めて、幸運を呼び込み、無病息災を願う風習が生まれました。

んのつく食べ物を食べると、幸運になるという言い伝えもあります。

日が暮れるのが早くなり、朝晩の冷え込みが厳しく感じられるようになりました。新型コロナウイルスが発生してからというもの、さまざまな感染症が季節関係なく流行するようになってしまいました。感染を拡大させないために、日ごろから一人一人が予防を意識することが大切です。さて、もうすぐ待ちに待った冬休みです。楽しい年末年始を過ごせるように、以下のことに気をつけましょう。

## 冬休みを元気に過ごすためのポイント

<p>★ごまめに手を洗う</p>	<p>★早寝・早起きを心がける</p>	<p>★冬が旬の野菜や果物を取り入れる</p>
<p>★朝・昼・夕の3食を欠かさず食べる</p>	<p>★適度に体を動かす</p>	

ちさんちしょうすいしんとくべつきゅうしよく  
“地産地消推進特別給食”  
淡路島のおいしい食材で作られて  
12月1日(金)  
います!  
この日の猪肉と、はも、たまねぎ、青パパイヤ、葉ねぎ、にんじん、みそは、淡路島産です!

☆☆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!  
★11/2(木) 大町小学校1年生  
給食センターについての話を聞いて見学や体験をしました。  
こうしておいしい給食ができています!

あわ 淡路のめぐみ 淡路 淡路のめぐみ  
まるごと給食  
12月12日(火) 淡路島牛井  
変わりなます、みかん  
淡路市・洲本市・南あわじ市で同じ  
献立を実施します。  
★「淡路島牛井」  
市内産のお米・たまねぎ・にんじん  
淡路産の牛肉  
★「変わりなます」  
市内産のだいこん・にんじん  
淡路産のほうれんそう・葉ねぎ  
★「みかん」市内産のみかん  
\*淡路のめぐみをまるごと  
いただきます。

季節のこんだて

1日(金)	猪肉のしょうが焼き
6日(水)	ブロッコリー、ポトフ
7日(木)	水菜とたくあんのごま和え けんちん汁
12日(火)	変わりなます、みかん
14日(木)	鮭のみぞれかけ
19日(火)	大根といかの煮物
20日(水)	クリスマス献立
21日(木)	冬至献立 白菜のゆず香和え ほうとう