

1月 給食だより

令和6年1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) JN(3,4年級)中学生	
10水	ポークビーンズ こんにやくサラダ	豚肉 蒸し大豆 ベーコン スープベース 鶏肉	たまねぎ にんじん トマトピューレ キャベツ サラダこんにやく きゅうり	米ぬか油 じゃがいも ペンネマカロニ 減量パン 上白糖 ごま油	567 24.4	775 30.1
11木	ぶりの照り焼き 紅白なます 雑煮	ぶり 白みそ みそ 出し昆布 削り節	だいこん にんじん ゆず果汁 金時にんじん ごぼう 葉ねぎ	上白糖 でんぶん 里芋 もち 古代米ご飯	660 25.4	758 27.3
12金	酢豚 もずくスープ	豚肉 うずら卵水煮 乾燥もずく 木綿豆腐 スープベース	しょうが にんじん たまねぎ たけのこ水煮 ピーマン パインアップル缶 えのきたけ	でんぶん 米ぬか油 上白糖 ごま油	637 24.5	763 28.4
15月	インディアン焼きそば フルーツよせ	豚肉 あおのり	キャベツ もやし たまねぎ にんじん 葉ねぎ みかん缶 パインアップル缶 黄桃缶 野菜ゼリー ナタデココ	焼きそばめん 米ぬか油 上白糖	678 19.2	909 24.0
16火	ユーリンチー 小松菜の中華和え かきたま汁	鶏肉 塩蔵わかめ なんと 木綿豆腐 出し昆布 鶏卵 削り節	にんにく こまつな たまねぎ にんじん 葉ねぎ	でんぶん 米ぬか油 上白糖 ごま油	628 25.4	751 29.6
17水	焼き魚(くろだい) ほうれんそうの和え物 たまねぎのみそ汁 やさしいふりかけ	くろだい 油揚げ 煮干し 塩蔵わかめ みそ	ほうれんそう にんじん たまねぎ 葉ねぎ やさしいふりかけ	上白糖	525 25.0	609 27.0
18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 ごま油 でんぶん はるさめ いりごま 上白糖	656 27.0	776 31.0
19金	みそおでん チンゲンサイのいろどりし和え	鶏肉 ごぼう団子 みそ 焼き竹輪 削り節 ポークハム	にんじん だいこん こんにやく キャベツ チンゲンサイ とうもろこし	じゃがいも 三温糖 上白糖	561 22.8	671 26.8
22月	チリコンカン ささみサラダ	豚ひき肉 蒸し大豆 鶏ささみ	たまねぎ にんじん ピーマン にんにく トマトピューレ パセリ キャベツ きゅうり セロリー	米ぬか油 いりごま 上白糖 ごま油	555 27.0	761 33.6
23火	さわらのスタミナごま揚げ 白菜のぼん酢和え 高野豆腐の卵とじ	さわら 高野豆腐 鶏卵 鶏肉 削り節	にんにく はくさい にんじん たまねぎ さやいんげん	でんぶん いりごま 米ぬか油 三温糖	724 35.7	835 39.6
24水	播州ラーメン ひねぼんサラダ	鶏肉 焼豚 スープベース	にんじん たまねぎ もやし 葉ねぎ とうもろこし きくらげ きゅうり キャベツ ゆず果汁	冷凍蒸し中華めん ごま油 米ぬか油 減量黒糖パン 上白糖	738 27.6	1004 34.8
25木	淡路牛のハンバーグ(和風ソース) 小松菜のおかか和え ちよぼ汁(小袋花かつお)	淡路牛ハンバーグ みそ かつお節 ささげ 煮干し 出し昆布 花かつお	たまねぎ ぶなしめじ 生しいたけ こまつな すいき	上白糖 でんぶん 白玉団子	502 16.8	596 18.7
26金	猪肉のカレーライス 黒豆と枝豆のサラダ	猪肉 豚肉 ちりめんじゃこ 蒸し黒豆	にんじん たまねぎ 枝豆 マッシュルーム りんご キャベツ	米ぬか油 じゃがいも カレーフレーク ごま油 ココナッツミルク	646 25.0	763 29.1
29月	ハムステーキ(デミグラスソースかけ) カリフラワーのカレー味 かにとレタスのスープ	ポロニアステーキ ずわいがに スープベース	カリフラワー ブロッコリー たまねぎ にんじん レタス セロリー	でんぶん	466 20.5	660 25.7
30火	ほっかけ丼(牛すじ、野菜) かす汁	牛すじ 削り節 鶏肉 油揚げ みそ 出し昆布	こんにやく しょうが もやし ほうれんそう だいこん にんじん ごぼう 葉ねぎ	三温糖 ごま油 里芋 酒かす 上白糖 いりごま 米ぬか油	686 27.9	821 32.6
31水	豚肉とキムチの炒め物 ばち汁	豚肉 なんと 塩蔵わかめ 乾燥湯葉 出し昆布 削り節	はくさいキムチ キャベツ 大豆もやし ぶなしめじ にんじん 葉ねぎ	米ぬか油 節そうめん	575 24.2	690 28.0
					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) はくさい(草香) 塩蔵わかめ(佐野) にんじん(草香) だいこん(草香) にんにく(草香) 葉ねぎ(黒谷) 金時にんじん(草香) 鶏卵(宍粟) ブロッコリー(草香) くろだい(生穂)
淡路島産	そうめん 古代米 里芋 ささげ 大豆もやし 乾しいたけ ちりめんじゃこ ほうれんそう もやし 淡路牛のハンバーグ 牛乳

あけましておめでとうございます。冬休み中は、日本の伝統文化に触れる機会も多かったのではないのでしょうか。正月料理には、豊作や無病息災などの願いが込められていますが、昔も今も、その願いは変わらないことを実感します。

さて、今の学年やクラスで給食を食べるのもあとわずかです。給食時間を気持ちよく過ごせるように、今年の干支である「たつ(辰)」にちなみ、一人一人が給食の「たつ(達)」人を目指してみませんか？



1月24日~30日
全国学校給食週間

全国学校給食週間は、学校給食への理解や関心を深めることを目的に実施されます。

29日(月) かにとレタスのスープ
「春巻ガニ」として知られるベニススイガニや、但馬名産の「松葉ガニ」が水揚げされ、兵庫県のかにの漁獲量は全国3位です。

24日(水) 播州ラーメン
ひねぼんサラダ
播州ラーメンは西脇市を中心とした北播磨地域で食べられています。焼豚・ねぎ・もやしなど具はシンプルですが、「甘い」スープが特徴です。

またひねぼんサラダも播州地方のご当地グルメです。名物の鶏をゆずや酢で味付けています。さっぱりとした味付けが特徴です。

ちさん ちしょうずいしん とくべつきゅうしよく
“地産地消推進特別給食”
1月17日(水)

- 焼き魚(くろだい)
- ほうれんそうの和え物
- たまねぎのみそ汁
- やさしいふりかけ

淡路島のおいしい食材で作られています！
この日のくろだいと、たまねぎ、葉ねぎ、ほうれんそう、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！

★12/7(木)
一宮小学校 3年生

★12/12(火)
多賀小学校 1年生

給食センターで話を聞いて、給食の調理を見学しました。見たことのない機械や調理器具について質問してくれました。

26日(金) 猪肉のカレーライス
黒豆と枝豆のサラダ

ひょうご五国
うまいもん給食

丹波市は日本でも良質な猪肉がとれることで有名です。猪肉には鉄分やビタミンB群が豊富に含まれており、栄養価も高いです。今回は猪肉と豚肉をカレーに入れた新メニューです。

黒豆は昔から丹波地方で栽培されていました。今では、兵庫県で多く栽培され兵庫県が日本一の産地となっています。粒が大きく、色つやがよく、もちもちした食感が特徴です。

30日(火) ほっかけ丼・かす汁

ほっかけ丼とは、牛すじとこんにやくの煮込んだものをご飯にかけて食べるものです。戦後の食糧不足の時に、それまでは捨てられていた牛すじを美味しく食べられるように考えられた料理です。これは神戸市の農田地区で生まれたご当地グルメです。

また兵庫県は日本生産量第1位です。かす汁は酒造りの副産物である「酒かす」を使用した体の温まる冬場に最適な汁物です。

25日(木) 淡路牛のハンバーグ(和風ソース)・ちよぼ汁

淡路牛は、淡路島で生まれ育った牛、または、淡路島で過ごした期間が一番長い牛をいいます。甘味がたっぷりてやわらかいことが特徴です。

ちよぼ汁は、江戸時代の頃から受け継がれてきた「淡路島の郷土料理」です。「だんご」「ささげ」といものくきを干してつくった「すいき」が入っています。だんごは体力をつけ、ささげとすいきは血をきれいにしてくれるといわれています。

