

日(曜)	こんだて名	血や肉になるもの(あか)	体の調子をとのえるもの(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(木)	親子丼 ライスパスタサラダ	鶏肉 鶏卵 削り節 ポークハム	たまねぎ にんじん 乾しいたけ 根深ねぎ 黄ピーマン きゅうり	米ぬか油 おつゆふ 三温糖 ライスパスタ 上白糖 ごま油	621 25.1	735 29.5
2(金)	いわしの蒲焼き 切干し大根煮 沢煮 節分豆	いわし 開き さつま揚げ 削り節 出し昆布 豚肉 節分豆	切干し大根 にんじん こまつな 乾しいたけ ごぼう えのきたけ しょうが	でんぶん 米ぬか油 上白糖 三温糖 じゃがいも	671 29.5	766 32.1
5(月)	昆布うどん (小袋とろろ昆布) ほうれんそうのいろどり和え	鶏肉 油揚げ なたと 削り節 出し昆布 小袋とろろ昆布 糸かまぼこ	はくさい 乾しいたけ にんじん 葉ねぎ ほうれんそう ぶなしめじ キャベツ	冷凍うどん 米ぬか油 上白糖	564 21.5	795 28.1
6(火)	みそカツ丼 ポイルキャベツ けんちん汁	豚肉 鶏卵 八丁みそ 木綿豆腐 出し昆布 削り節	しょうが キャベツ だいこん にんじん 乾しいたけ 葉ねぎ	小麦粉 パン粉 里芋 米ぬか油 三温糖 ごま油	706 26.7	843 30.8
7(水)	フランクフルトのケチャップ和え チンゲンサイとコーンの和え物 クリームシチュー	レバー入りフランク 鶏肉 調理用牛乳 スープベース	チンゲンサイ とうもろこし たまねぎ にんじん ぶなしめじ マッシュルーム	上白糖 じゃがいも 有塩バター 小麦粉	591 25.7	804 32.5
8(木)	焼き魚(さわら) 白菜のおかか和え 筑前煮	さわら かつお節 鶏肉 さつま揚げ 厚揚げ	はくさい にんじん ごぼう れんこん水煮 乾しいたけ こんにやく さやいんげん	米ぬか油 三温糖	611 30.5	717 33.5
9(金)	鶏肉のさっぱり煮 さつまいもサラダ(小袋ごまドレッシング) 野菜のみそ汁	鶏肉 油揚げ 煮干し みそ	しょうが にんじん きゅうり 葉ねぎ キャベツ たまねぎ えのきたけ	三温糖 でんぶん さつまいも 小袋ごまドレッシング	654 24.3	771 28.2
13(火)	焼きつくね(和風ソース) にんじんシリシリ 豚汁	キャベツ入り平つくね まぐる油漬け 豚肉 木綿豆腐 みそ 煮干し	たまねぎ ぶなしめじ 生しいたけ にんじん こんにやく ごぼう だいこん 葉ねぎ	上白糖 でんぶん ごま油 いらごま	665 26.6	697 26.4
14(水)	いもこ煮 中華風サラダ ぼんかん	牛肉 厚揚げ 削り節 鶏肉	たまねぎ にんじん しらたき さやいんげん キャベツ きゅうり きくらげ ぼんかん	里芋 上白糖 はるさめ ごま油	698 23.9	828 27.4
15(木)	豚肉のしょうが焼き 水菜と大根のさっぱり和え てまりふのすまし汁	豚肉 塩蔵わかめ なたと 出し昆布 削り節	しょうが たまねぎ だいこん キャベツ 水菜 にんじん 葉ねぎ	米ぬか油 いらごま 三温糖 でんぶん 上白糖 てまりふ	617 24.5	741 28.4
16(金)	赤いのから揚げ ほうれんそうの和え物 厚揚げの中華煮	赤いから揚げ 鶏肉 厚揚げ うずら卵水煮	ほうれんそう キャベツ ぶなしめじ たけのこ水煮 にんじん チンゲンサイ たまねぎ	米ぬか油 上白糖 三温糖 でんぶん ごま油	695 32.3	831 37.9
19(月)	えびカツサンド 添え野菜(小袋とんかつソース) 豆苗スープ	えびカツ 焼豚 スープベース	キャベツ きゅうり たまねぎ 豆苗 にんじん セロリー こんにやく寒天	米ぬか油	514 21.3	688 24.9
20(火)	スタミナ丼(肉、野菜) 根菜汁	牛肉 油揚げ みそ 煮干し	しょうが にんにく こんにやく だいこん 大豆もやし ほうれんそう にんじん 葉ねぎ れんこん水煮	米ぬか油 三温糖 いらごま 上白糖 ごま油 さつまいも	649 23.2	776 26.9
21(水)	カレーライスグラタン ブロッコリー コンソメスープ	鶏肉 調理用牛乳 チーズ ベーコン スープベース	たまねぎ マッシュルーム パセリ ブロッコリー にんじん キャベツ セロリー	マカロニ 米ぬか油 ベシヤメルソース	567 24.7	743 28.5
22(木)	じゃんじゃん豆腐 すいとん	豚肉 がんもどき みそ 鶏肉 出し昆布 削り節	こんにやく たまねぎ にんじん 根深ねぎ 乾しいたけ しょうが だいこん ぶなしめじ 葉ねぎ	米ぬか油 三温糖 すいとん	604 25.6	723 29.8
26(月)	スパゲティナポリタン ツナサラダ	ポークウインナー ベーコン まぐる油漬け	たまねぎ にんじん ピーマン トマト缶 トマトピューレ パセリ キャベツ きゅうり セロリー	スパゲティ オリーブ油 上白糖 米ぬか油 いらごま ごま油	700 24.2	919 29.8
27(火)	鶏肉のレモン風味 ひじきの煮物 豆腐のみそ汁	鶏肉 乾しひじき 油揚げ 削り節 木綿豆腐 みそ 塩蔵わかめ 出し昆布	レモン果汁 にんじん 枝豆 たまねぎ 葉ねぎ	でんぶん 米ぬか油 上白糖 三温糖	649 25.7	772 29.7
28(水)	カレーライス 海藻サラダ	豚肉 鶏ささみ 赤まふのり わかめ 赤つものま 白しきのり 荳わかめ	にんじん たまねぎ マッシュルーム りんご きゅうり	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 ごま油	648 24.3	761 28.0
29(木)	魚(すずき)のごまみそだれ 小松菜の和え物 鶏団子のほりほり汁	すずき みそ 塩蔵わかめ 鶏つくね 出し昆布 削り節	こまつな にんじん 水菜 もやし 乾しいたけ	上白糖 いらごま でんぶん	562 28.2	653 30.6

※○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		基準値	
淡路市産:	米(塩田) たまねぎ(早香) 葉ねぎ(黒谷) はくさい(早香) 塩蔵わかめ(佐野)	650	830
	鶏卵(青波) すずき(佐野～塩田)	21.0	27.0
淡路島産:	牛乳 キャベツ きゅうり だいこん にんにく 根深ねぎ ほうれんそう		
	もやし 大豆もやし 乾しいたけ 牛肉		

あなたの「腸」は健康ですか?

口から取り込んだ食べ物は、体の中で消化・吸収されると、残りが便(うんち)となって排泄されますが、この便の状態、腸内環境を知ることができます。腸内環境が整っていると、バナナ状の黄色がかった便がつくれ、腸内環境が乱れると、カチカチの黒っぽい色の便になったり、下痢を起こしたりします。腸内環境は全身の健康にも深く関わりますので、便の状態が悪い人は、食生活を見直してみましょう。

腸内環境を整えるには

朝食後など、決まった時間にトイレに行く習慣をつけましょう!

- 食事は朝・昼・夕と規則正しくとる
- よく体を動かす
- 水分を十分にとる
- 便意を我慢しない

腸の健康に役立つ食べ物

便秘の人は意識してとりましょう!

- 食物繊維の多い食品: 野菜、果物、いも類、きのこ類、海藻類、豆類
- 発酵食品: ヨーグルト、乳酸菌飲料、納豆、漬物

※下痢が続く場合は、医療機関を受診してください。

節分と行事食

節分は、立春・立夏・立秋・立冬の前日のことですが、現在では、立春の前日だけをさすことが多いです。昔の人は、冬から春へと変わる立春を新しい1年の始まりと考え、お正月と同じように大切にしていました。その前日となる節分は、大晦日のような位置付けで、1年の無事や幸福を祈る行事や行事食が伝わっています。

<h3>イワシ</h3> <p>イワシを焼くにおいで鬼を追い払います。イワシの頭はヒイラギの枝に差し、玄関に飾り、厄除けに使います。</p>	<h3>大豆</h3> <p>いった豆をまいて鬼を追い払い、年齢の数だけ豆を食べて1年の幸福を願います。</p>	<h3>恵方巻き</h3> <p>太巻きずしを切らずに、その年の縁起の良い方角(恵方=今年は東北東)を向いて食べるというもので、関西地方の一部地域の風習が全国に広まりました。</p>
<h3>そば</h3> <p>年越しそばと同じように、新年への願いを込めてそばを食べる風習があります。</p>	<h3>こんにやく</h3> <p>体の中にたまった砂(不要なもの)を出す「砂おろし」として、こんにやく料理を食べる地域もあります。</p>	

☆☆給食センターニュース☆☆

1/18(木) 浦小学校の1年生が
見学に来てくれました!

1/22(月) 北淡小学校の1年生が
見学に来てくれました!



赤いを寄贈していただきます!

兵庫県漁業協同組合連合会より、赤いを寄贈していただきます。赤い、2月16日(金)の「赤いのから揚げ」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すよう。

受験応援勝負めし! 2月6日(火)

★みそカツ丼【勝つ】
ゲン担ぎで、トンカツ! 手作り、ひとつずつ丁寧に揚げていきます。今年はみそ味で仕上げています。みなさんの頑張り、実りますように...

おまちしょう ねんせいこうあん 大町小6年生考案

2月6日(火) 2月21日(水)

みそカツ丼 カレースパイス
グラタン
ソースではなく、みそ味で仕上げます! 手作りのカツです!
カレー粉がアクセント!

季節のこんだて

2日(金) 節分献立	14日(水) ぼんかん
いわしの蒲焼き 節分豆	15日(木) 水菜と大根の さっぱり和え
5日(月) 昆布うどん	20日(火) 根菜汁
6日(火) みそカツ丼 けんちん汁	22日(木) すいとん
	29日(木) 鶏団子の ほりほり汁
8日(木) 白菜のおかか和え	