

4月給食だより

令和6年4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) ※(3,4年生)/中学生	
9 (火)	カレーライス 海と畑のサラダ	豚肉 まぐろ油漬け 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
10 (水)	鶏肉のから揚げ 春キャベツのごま和え たまねぎのみそ汁	鶏肉 油揚げ みそ 塩蔵わかめ 煮干し	春キャベツ たまねぎ にんじん 葉ねぎ	でんぶん 米ぬか油 上白糖 いりごま	648 24.2	772 28.1
11 (木)	豚丼 ピッコロサラダ	豚肉 チキンハム	しょうが たまねぎ にんじん しらたき 葉ねぎ キャベツ きゅうり	おつゆふ 米ぬか油 三温糖 上白糖	547 24.1	660 28.0
12 (金)	平つくね(お好みソース) 小松菜のおかか和え 若竹汁	キャベツ入り平つくね 塩蔵わかめ 木綿豆腐 削り節 出し昆布 かつお節	こまつな たけのこ にんじん 葉ねぎ	上白糖	672 27.8	680 25.9
15 (月)	焼きそば 野菜サラダ (小袋和風ドレッシング)	豚肉 あおのり チキンハム	キャベツ もやし たまねぎ 葉ねぎ にら にんじん きゅうり ブロッコリー 赤ピーマン	焼きそばめん 米ぬか油 小袋和風ドレッシング	645 22.2	865 27.6
16 (火)	魚(さわら)の塩こうじ焼き きゅうりとわかめの酢の物 たけのこと鶏肉のみそ煮	銀さわら カットわかめ 鶏肉 ごぼう団子 みそ 削り節	たけのこ水煮 さやいんげん きゅうり にんじん こんにやく	塩こうじ 上白糖 いりごま じゃがいも 米ぬか油	610 29.1	715 32.4
17 (水)	淡路コロッケ キャベツとコーンの和え物 もち麦スープ	焼豚 スープベース	キャベツ とうもろこし たまねぎ にんじん	淡路牛コロッケ 米ぬか油 もち麦	598 18.5	804 23.6
18 (木)	牛肉とごぼうのうま煮 豆腐としめじのみそ汁 しらぬい(個包装)	牛肉 木綿豆腐 みそ 乾燥湯葉 煮干し	にんじん ごぼう たけのこ水煮 しらたき 乾しいたけ ぶなしめじ さやいんげん 根菜ねぎ しらぬい	米ぬか油 三温糖	592 21.7	702 25.2
19 (金)	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 にら 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	657 27.0	776 31.0
22 (月)	えびのクリーム煮 こんにやくサラダ	えび 調理用牛乳 スープベース 鶏肉	たまねぎ にんじん きゅうり マッシュルーム キャベツ サラダこんにやく	じゃがいも マカロニ 有塩バター 小麦粉 上白糖 ごま油	530 21.0	732 26.3
23 (火)	豆腐ハンバーグ(あんかけ) チンゲンサイのいどりし和え ふのみそ汁 さくらゼリー	豆腐ハンバーグ 油揚げ ポークハム 塩蔵わかめ 出し昆布 削り節 みそ	キャベツ チンゲンサイ にんじん とうもろこし 葉ねぎ たまねぎ	上白糖 おつゆふ さくらゼリー	582 20.9	668 22.9
24 (水)	肉じゃが煮 じゃこのサラダ	豚肉 ちりめんじゃこ	にんじん たまねぎ しらたき さやいんげん キャベツ 枝豆	米ぬか油 三温糖 じゃがいも ごま油	569 23.7	670 26.7
25 (木)	チャブチェ ワンタンスープ	牛肉 スープベース	しょうが にんにく 根菜ねぎ 赤ピーマン 乾しいたけ たまねぎ にんじん にら たけのこ水煮 えのきたけ 葉ねぎ	米ぬか油 三温糖 はるさめ いりごま ごま油 ワンタンの皮	592 19.9	705 22.7
26 (金)	魚(あなご)の天ぷら きゅうりともしの和え物 山菜のかきたま汁	あなご 木綿豆腐 鶏卵 出し昆布 削り節	きゅうり もやし ふき わらび みずな たまねぎ にんじん 葉ねぎ	天ぷら粉 米ぬか油 上白糖 でんぶん いりごま	570 22.9	658 25.1
30 (火)	豚肉のみそ炒め はんぺんのすまし汁	豚肉 みそ はんぺん 乾燥湯葉 塩蔵わかめ 出し昆布 削り節	キャベツ にんじん もやし 根菜ねぎ エリンギ しょうが えのきたけ みつば	米ぬか油 上白糖 ごま油	579 24.9	692 29.0
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(浦) 葉ねぎ(黒谷) 塩蔵わかめ(佐野) カットわかめ(佐野)
あなご(生種) ちりめんじゃこ(生種) 鶏卵(育波)
淡路島産：牛乳 たけのこ キャベツ 春キャベツ チンゲンサイ 根菜ねぎ
もやし 乾しいたけ 牛肉

入学・進級おめでとう

うらかな春の日差しのもと、ピカピカの新入生を迎え、新年度が始まりました。ご入学・ご進級おめでとうございます。4月は、新しい生活への期待に胸を膨らませる一方で、環境が変わり、疲れやストレスがたまりやすくなる時期でもあります。夜は早めに寝て、朝食をしっかりと食べてから登校することが大切です。今年度も、安心・安全でおいしい給食を提供できるよう職員一丸となって取り組んでまいります。学校給食へのご理解・ご協力のほど、よろしくお願い致します。

給食の決まり・食事のマナーを守りましょう

給食の前に、机の上を片付けましょう。

手をきれいに洗いましょう。

給食当番は、身支度を整え、健康チェックをしましょう。

協力して準備をしましょう。

全員の給食がそろったら、「いただきます」をしましょう。

姿勢よく、持てる食器は手に持って食べましょう。

食べ物は、食べやすい大きさにして、よくかんで食べましょう。

時間内に食べ終わるようにしましょう。

食器は大切に扱いましょう。

給食には、たくさんの学びが詰まっています……

栄養バランス

食品の種類や特徴

感謝の心

食料の生産・流通・消費

ふるさとの食文化

よりよい人間関係の形成

食事の喜び・楽しさ

世界の食文化

食に関する知識・理解・関心

日本の伝統行事と行事食

淡路市の全小中学校の給食は、すべて一括して「淡路市立給食センター」で作られています。月に一度「給食だより」を配布しますので、目を通していただき、学校給食へ関心を寄せていただけますと幸いです。今後ともよろしくお願い致します。

学校給食へのご意見などは、淡路市立給食センター (TEL 0799-64-2131) まで