

6月給食だより

令和6年6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	
③ 月	魚(たら)フライ キャベツのレモン和え レタスのスープ	たら 鶏卵 スープベース	キャベツ にんじん きゅうり レモン果汁 たまねぎ レタス セロリー	小麦粉 パン粉 減量パン 米ぬか油 上白糖	512 23.1	682 26.4
4 火	あんかけ丼 さきいかとごぼうのカミカミサラダ かみかみ大豆(個包装)	豚肉 なた スープベース さきいか かみかみ大豆	もやし キャベツ チンゲンサイ たまねぎ にんじん きくらげ 葉ねぎ しょうが ごぼう きゅうり ホールコーン	米ぬか油 ごま油 でんぶん 上白糖 いりごま	589 24.0	696 27.7
5 水	鶏肉の塩こうじ焼き おかひじきのおかか和え 豆腐のみそ汁	鶏肉 かつお節 木綿豆腐 塩蔵わかめ 出し昆布 削り節 みそ	おかひじき キャベツ たまねぎ にんじん 葉ねぎ	塩こうじ	567 31.4	652 33.6
6 木	カレーライス もずくサラダ	豚肉 もずく チキンハム	にんじん たまねぎ マッシュルーム りんご きゅうり キャベツ	米ぬか油 じゃがいも カレーフレーク ココナッツミルク 上白糖	667 22.1	783 25.5
7 金	いかの煮付け にんじんシソリ すり身団子のすまし汁	いか まぐろ油漬け 削り節 野菜ミックスボール 塩蔵わかめ 出し昆布	しょうが にんじん もやし 乾しいたけ 葉ねぎ	三温糖 でんぶん ごま油 いりごま	535 26.3	635 30.3
⑩ 月	ハムステーキ(ケチャップソースかけ) カリフラワーのカレー味 たまねぎのスープ	ポロニアステーキ 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	米ぬか油 減量パン 上白糖	465 18.5	655 23.5
11 火	豚肉とピーマンの炒め物 具だくさんみそ汁 パインアップルスライス(個包装)	豚肉 木綿豆腐 みそ 煮干し	にんじん たけのこ水煮 ピーマン もやし しょうが こんにゃく ごぼう 葉ねぎ パインアップルスライス	米ぬか油 三温糖	584 25.3	687 29.3
⑫ 水	鶏肉のなるとオレンジソース アスパラサラダ(小袋フレンチドレッシング) コンソメスープ	鶏肉 ポークハム ベーコン スープベース	グリーンアスパラガス たまねぎ にんじん キャベツ セロリー	でんぶん 米ぬか油 なるとオレンジジャム ツイストマカロニ 小袋フレンチドレッシング	635 24.3	850 30.3
13 木	手巻さずし 魚翅のすまし汁	手巻き用卵 ウインナー 焼き竹輪 まぐろ油漬け 焼きのり 魚翅 乾燥湯葉 出し昆布 削り節	キャベツ きゅうり にんじん 葉ねぎ	三温糖 上白糖	592 26.8	731 33.2
14 金	いわしのかぼす煮 小松菜の和え物 五目汁	いわしかぼすレモン煮 鶏つくね 油揚げ スープベース	こまつな にんじん チンゲンサイ しらたき なら	上白糖	567 23.3	659 25.6
⑬ 月	鶏肉とレバーのソースからめ 汁ピーマン 淡路のびわゼリー	鶏肉 鶏レバー 焼豚 スープベース	しょうが たまねぎ 赤ピーマン にんにく もやし にんじん なら びわゼリー	でんぶん 米ぬか油 上白糖 平麺ビーフン ごま油	632 23.7	845 29.5
18 火	他人丼 ささみサラダ	牛肉 鶏卵 削り節 鶏ささみ	たまねぎ にんじん 乾しいたけ 根深ねぎ キャベツ きゅうり セロリー	米ぬか油 おつゆふ 三温糖 いりごま 上白糖 ごま油	628 26.3	741 30.5
19 水	焼き魚(まだい) さやいんげんのごま和え あわ神七福汁	まだい 牛肉 みそ 煮干し	さやいんげん キャベツ たまねぎ こんにゃく にんじん 葉ねぎ	いりごま 三温糖	544 25.6	629 27.7
20 木	マーボー春雨 モロヘイヤのスープ	豚ひき肉 ハ丁みそ チキンハム スープベース	たまねぎ 赤ピーマン しょうが にんにく なら モロヘイヤ にんじん きくらげ ホールコーン	はるさめ 三温糖 ごま油	567 20.8	694 25.9
21 金	魚(すずき)のしそレモン風味 ブロッコリー 豆腐のすまし汁	すずき 木綿豆腐 削り節 乾燥湯葉 出し昆布	青じそ レモン果汁 ブロッコリー にんじん みつば	でんぶん 米ぬか油 上白糖	583 26.5	666 28.6
⑭ 月	ドライカレー 野菜のスープ煮	豚ひき肉 牛ひき肉 ウインナー スープベース ベーコン	たまねぎ にんじん ピーマン マッシュルーム にんにく キャベツ セロリー	有塩バター 小麦粉 フルーツチャツネ じゃがいも	536 24.8	686 30.8
25 火	さわらの西京焼き きゅうりの和え物 かきたま汁	さわら 白みそ 削り節 刻み昆布 塩蔵わかめ なた 木綿豆腐 鶏卵 出し昆布	きゅうり たまねぎ にんじん 葉ねぎ	三温糖 上白糖 ごま油 でんぶん	572 27.4	660 29.8
⑮ 水	皿うどん ハムサラダ	豚肉 スープベース チキンハム	キャベツ チンゲンサイ たまねぎ にんじん 葉ねぎ しょうが きゅうり ホールコーン	皿うどん 米ぬか油 減量黒糖パン でんぶん 上白糖	668 25.0	891 31.7
27 木	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 こんにゃく寒天	でんぶん 米ぬか油 上白糖 ごま油	613 22.8	732 26.5
28 金	豚肉のアップルソース ポイルキャベツ じゃがいものみそ汁	豚肉 油揚げ みそ 煮干し	たまねぎ りんご キャベツ にんじん 葉ねぎ	上白糖 米ぬか油 じゃがいも	591 26.8	704 31.1
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) まだい(森、飯屋、富島、岩屋、一宮) たまねぎ(浦) 天日塩(釜口)
すずき(森、飯屋、富島、岩屋、一宮) 鶏卵(青波) 塩蔵わかめ(佐野)
びわゼリー(青波)

淡路島産：メークイン 牛ひき肉 さやいんげん レタス きゅうり 葉ねぎ もやし
キャベツ なるとオレンジジャム にんにく 牛肉 焼きのり 牛乳

安全に楽しく給食を食べるために

食べることはごく当たり前のことで、「かんで飲み込む」という動作を意識しながら食べている人はあまりいないかもしれません。ですが、食べ物の形状によっては、よくかまずに飲み込んでしまうと窒息する危険性があります。
給食を安全に楽しく食べるために、以下のことに気をつけましょう。



正しい姿勢で食べましょう。



食べやすい大きさにしてから口に入れましょう。



よくかむことを意識しましょう。



食べ物が口に入っているときにはしゃべりません。



食べている人を笑わせたり驚かせたりしてはいけません。



早食いは危険です。絶対やめましょう。

“地産地消推進特別給食”
6月19日(水)
・米飯 ・焼き魚(まだい)
・さやいんげんのごま和え
・あわ神七福汁
この日の淡路島産の使用予定食材！
○淡路市産：米、まだい、みそ、たまねぎ、天日塩
○淡路島産：牛肉、さやいんげん、キャベツ、葉ねぎ

季節のこんだて
5日(水) おかひじきのおかか和え
11日(火) パインアップルスライス(個包装)
12日(水) 鶏肉のなるとオレンジソース
アスパラサラダ(小袋フレンチドレッシング)
17日(月) 淡路のびわゼリー
19日(水) さやいんげんのごま和え
20日(木) モロヘイヤのスープ
21日(金) 魚(すずき)のしそレモン風味
★歯の生えかわりでよくかめない人は、箸やスプーンで小さくする。パンは一口大にちぎる、口に詰め込み過ぎないなど、特に気をつけて食べましょう。

塩蔵人ヤマシタさんより
天日塩をいただきました！
天日塩とは…
海水を日光に当てて、蒸発させることで得られる塩です。普通の塩では、作る過程で、骨や歯をつくるなどの働きがあるカルシウムや、栄養素をつくったり、血圧を下げる働きがあるマグネシウムなどのミネラルが取り除かれてしましますが、天日塩は海水をそのまま日光で蒸発させるため、それらのミネラルが取り除かれることなく出来上がります。
また、摂りすぎると高血圧の原因になる、塩化ナトリウムの含有量も少ないことも特徴です。
今年、3日 レタスのスープ
10日 たまねぎのスープ
19日 焼き魚(まだい)
の献立に使用させていただきます。
職人の方々の感謝の気持ちも込めて、おいしくいただきます。

☆☆給食センターニュース☆☆
5月13日(月)～17日(金) 津名中学校2年生4名が
トライやるウィークで給食センターへ来てくれました。
毎日一度の
スナックえんどう！
丁寧に筋をとってくれました。
ひとつひとつ上手に切ってくれました。
5日間おつかれさまでした！