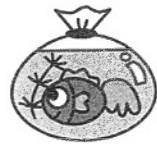




# 7月給食だより



令和6年7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)<br>たんぱく質(g)<br>小(3,4年生)/中学生 |             |
|------|----------------------------------------------|-------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|---------------------------------------|-----------------------------------------|-------------|
| ①月   | 鶏肉のさっぱり煮<br>ブロッコリーのコンソメ味<br>ミネストローネスープ       | 鶏肉 コンソメ<br>豚肉 ベーコン<br>スープベース              | しょうが ブロッコリー<br>ズッキーニ たまねぎ<br>にんじん 冷凍マト パセリ                     | 三温糖 でんぶん<br>米ぬか油<br>じゃがいも<br>ABC マカロニ | 589<br>28.3                             | 893<br>37.4 |
| 2火   | たことかぼちゃのかき揚げ<br>チンゲンサイの和え物<br>竹輪のみそ汁         | たこ 焼き竹輪<br>煮干し みそ                         | かぼちゃ たまねぎ<br>ホールコーン チンゲンサイ<br>にんじん えのきたけ 葉ねぎ                   | 天ぷら粉<br>米ぬか油<br>上白糖                   | 602<br>19.1                             | 717<br>22.2 |
| 3水   | 牛肉とごぼうのうま煮<br>冬瓜のすまし汁                        | 牛肉 鶏肉<br>削り節 出し昆布                         | にんじん ごぼう たけのこ水煮<br>しらたき さやいんげん<br>とうがん 乾しいたけ                   | 米ぬか油 三温糖                              | 575<br>21.0                             | 691<br>24.7 |
| 4木   | ピリ辛井<br>モロヘイヤのスープ                            | 豚肉 八丁みそ<br>チキンハム<br>スープベース                | キャベツ 根深ねぎ 赤ピーマン<br>エリンギ にんにく モロヘイヤ<br>たまねぎ にんじん きくらげ<br>ホールコーン | 米ぬか油<br>上白糖 ごま油<br>いりごま               | 611<br>25.4                             | 731<br>29.5 |
| 5金   | 魚(まだい)の塩こうじ焼き<br>ほうれんそうのおかか和え<br>そうめん汁 セタゼリー | まだい かつお節<br>なると 塩蔵わかめ<br>乾燥湯葉 出し昆布<br>削り節 | ほうれんそう にんじん 葉ねぎ                                                | 塩こうじ 上白糖<br>そうめん<br>セタゼリー             | 580<br>25.8                             | 665<br>27.7 |
| ⑧月   | ポークビーンズ<br>こんにやくサラダ                          | 豚肉 蒸し大豆<br>ベーコン<br>スープベース 鶏肉              | たまねぎ にんじん<br>トマトピューレ サラダこんにやく<br>きゅうり キャベツ                     | 米ぬか油<br>じゃがいも<br>ペンネマカロニ<br>上白糖 ごま油   | 577<br>24.5                             | 784<br>30.2 |
| 9火   | 鶏肉のレモン風味<br>おひたし<br>夏野菜のみそ汁                  | 鶏肉 油揚げ<br>みそ 煮干し                          | レモン果汁 こまつな もやし<br>かぼちゃ なす にんじん<br>たまねぎ 葉ねぎ                     | でんぶん<br>米ぬか油<br>上白糖                   | 630<br>23.2                             | 750<br>26.7 |
| ⑩水   | 魚(シイラ)の香草焼き<br>ゆでとうもろこし<br>もち麦スープ            | シイラ 焼豚<br>スープベース                          | バジルペースト<br>とうもろこし たまねぎ<br>にんじん キャベツ                            | もち麦                                   | 555<br>25.6                             | 730<br>29.2 |
| 11木  | 肉じゃが煮<br>野菜サラダ                               | 豚肉 チキンハム                                  | にんじん たまねぎ しらたき<br>さやいんげん ブロッコリー<br>赤ピーマン きゅうり                  | 米ぬか油<br>じゃがいも<br>三温糖 上白糖              | 569<br>22.6                             | 669<br>25.4 |
| 12金  | ビビンバ(肉、野菜・錦糸卵)<br>もずくのすまし汁                   | 牛肉 錦糸卵<br>乾燥もずく<br>冷凍豆腐 削り節               | 葉ねぎ しょうが にんにく<br>大豆もやし ほうれんそう<br>にんじん えのきたけ                    | 三温糖 いりごま<br>上白糖 ごま油                   | 637<br>24.6                             | 761<br>28.5 |
| 16火  | 魚(ほっけ)の照り焼き<br>枝豆<br>冬瓜の煮物                   | ほっけ 鶏肉<br>うずら卵水煮<br>厚揚げ 削り節               | 枝豆 とうがん たけのこ水煮<br>にんじん さやいんげん                                  | 上白糖<br>でんぶん<br>三温糖                    | 630<br>31.3                             | 741<br>34.9 |
| 17水  | 豚肉のしょうが焼き(梅風味)<br>ほうれんそうのごま和え<br>だんごのみそ汁     | 豚肉 油揚げ<br>煮干し みそ                          | しょうが ねり梅 たまねぎ<br>ほうれんそう キャベツ<br>にんじん 葉ねぎ                       | 米ぬか油 三温糖<br>でんぶん いりごま<br>上白糖 いも団子     | 688<br>26.2                             | 818<br>30.4 |
| 18木  | サマーカレー<br>海と畑のサラダ                            | 牛肉 まぐろ油漬け<br>乾しひじき                        | にんにく にんじん たまねぎ<br>なす かぼちゃ さやいんげん<br>りんご キャベツ きゅうり<br>ホールコーン    | 米ぬか油<br>カレーフレーク<br>ココナッツミルク<br>上白糖    | 719<br>22.1                             | 846<br>25.6 |
|      |                                              |                                           |                                                                |                                       | 基準値                                     | 830<br>27.0 |

※○印は、パン給食の日となっています。

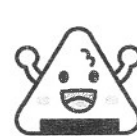
※おはしは毎日きれいに洗って持ってきましょう。

※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(草香) 塩蔵わかめ(佐野) なす(多賀)<br>にんにく(草香) メークイン(草香) 鶏肉(岩屋) 天日塩(釜口)<br>まだい(森、飯屋、富島、岩屋、一宮) たこ(森、飯屋、富島、岩屋、一宮) |
| 淡路島産:   | きゅうり 葉ねぎ 大豆もやし 緑豆もやし 乾しいたけ<br>牛肉 牛乳                                                                          |



## 栄養バランス

を考えた食事の選び方とは？



いよいよ夏休みが始まります。夏休みには給食がありませんので、おうちの人が昼食を用意して下さるほか、自分で選んで買う機会がある人もいるのではないのでしょうか。好きなものばかりの食事にならないように、栄養バランスも意識して選ぶようにしましょう。

### ● 選び方の基本

**主食** (主にエネルギーのもとになる食品)  
ごはん、パン、めん類

**主菜** (主に体をつくるもとになる食品)  
肉、魚、大豆・大豆製品、卵を中心としたおかず

**副菜** (主に体の調子を整えるもとになる食品)  
野菜、きのこ、海藻、いも類を中心としたおかずや汁物

**牛乳・乳製品**

**果物**

### ● コンビニで買う場合(例)

**主食**  
おにぎり  
そば  
パン

**主菜**  
冷ややっこ  
からあげ  
焼き魚  
ゆで卵

**副菜**  
サラダ  
味噌汁  
煮物

夏休みは「カルシウム」が不足しやすくなりますので、毎日コップ1杯の牛乳や、カルシウムを多く含む食品を取り入れるなど、意識してとるようにしましょう。



給食の組み合わせも参考にしね。

市販のお総菜は塩分が多く含まれているものもあります。栄養成分表示を確認し、とり過ぎないようにしましょう。



## 夏の「土用」にまつわる食べ物



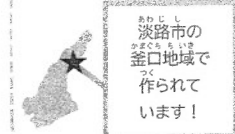
土用の丑の日といえば「うなぎ」ですが、これは江戸時代に学者の平賀源内が、「丑の日に『う』の字がつく物を食べると夏負けしない」という言い伝えからヒントを得て、暑くてうなぎが売れず困っていたうなぎ屋に、「本日丑の日」と書いて店先に貼るよう勧めたことが由来とされています。暑さが厳しくなるこの時期には、うなぎをはじめとする「う」のつく食べ物のほか、土用もちなどを食べて無病息災を願う風習があります。



### 今月の天日塩 day

- ・4日(木) モロヘイヤのスープ
- ・10日(水) もち麦スープ

以上2日間の献立に使用させていただく予定です。



### ☆☆☆ 給食センターニュース ☆☆☆

5月23日(木)

淡路市の新任の先生方5名が給食センターに来て、淡路市の給食や食育について、一緒に学びました。



センターでしか食べられない出来立てのお汁を味見中！



みなさんの給食を作っている様子を見学しました。

## 季節のこんだて

- 1日(月) ミネストローネスープ  
ズッキーニ入り
- 2日(火) 半夏生 献立
- たことかぼちゃのかき揚げ
- 3日(水) 冬瓜のすまし汁
- 4日(木) モロヘイヤのスープ
- 5日(金) 七夕献立
- そうめん汁  
セタゼリー
- 9日(火) 夏野菜のみそ汁
- 10日(水) ゆでとうもろこし
- 16日(火) 枝豆  
冬瓜の煮物
- 17日(水) 豚肉のしょうが焼き  
(梅風味)
- 18日(木) サマーカレー