

9月給食だより

令和6年9月 家庭配布用
淡路市立給食センター

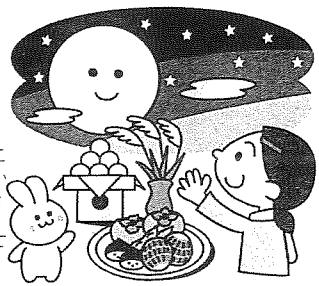
日 (曜)	こんだて名	血や肉になるもの (あか)	体の調子をととのえるもの (みどり)	熱や力になるもの (き)	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 小(3,4年生)/中学生	
3 火	サマーカレー フルーツよせ	牛肉	にんにく にんじん たまねぎ なす かぼちゃ さやいんげん りんご みかん缶 バインアップル缶 黄桃缶 野菜ゼリー ナタデココ	米ぬか油 上白糖 カレーフレーク ココナッツミルク	741 19.1	873 21.7
4 水	豚肉とキムチの炒め物 たまねぎのみそ汁	豚肉 油揚げ 塩蔵わかめ みそ 煮干し	はくさいキムチ キャベツ 大豆もやし ぶなしめじ たまねぎ にんじん 葉ねぎ	米ぬか油	592 24.1	706 28.0
5 木	鮭ザンギ きゅうりとわかめの酢の物 高野豆腐の五目煮	さけ角切り カットわかめ 高野豆腐 鶏肉 削り節	しょうが きゅうり にんじん たまねぎ たけのこ水煮 さやいんげん	でんぶん 米ぬか油 上白糖 いりごま 三温糖	702 35.7	837 41.9
6 金	鶏肉の漬け焼き チンゲンサイの和え物 てまりふのすまし汁	鶏肉 なと 出し昆布 削り節	しょうが キャベツ チンゲンサイ にんじん たまねぎ 葉ねぎ	三温糖 上白糖 てまりふ	547 21.7	650 25.2
9 月	ポークビーンズ こんにやくサラダ	豚肉 煮大豆 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 サラダこんにやく きゅうり キャベツ	米ぬか油 じゃがいも ペンネマカロニ 上白糖 ごま油	577 24.5	784 30.2
10 火	あなご丼(あなご、野菜・錦糸卵) ふのみそ汁	刻みあなご 錦糸卵 油揚げ 塩蔵わかめ 出し昆布 削り節 みそ	乾しいたけ ごぼう チンゲンサイ たまねぎ にんじん 葉ねぎ	三温糖 おつゆふ	571 20.9	676 24.1
11 水	鶏肉の香草焼き キャベツとコーンの和え物 じゃがいものスープ	鶏肉 ベーコン スープベース	バジルペースト キャベツ ホールコーン たまねぎ にんじん セロリー	じゃがいも	543 28.9	725 32.6
12 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	668 27.0	787 31.0
13 金	ゴーヤのかき揚げ 小松菜の和え物 鶏団子スープ	鶏つくね 油揚げ 塩蔵わかめ スープベース	かぼちゃ たまねぎ にがうり こまつな しらたき にんじん チンゲンサイ	天ぷら粉 米ぬか油 上白糖	629 19.4	748 21.8
17 火	牛肉とピーマンの炒め物 冬瓜のすまし汁 お月見ゼリー	牛肉 鶏肉 削り節 出し昆布	にんじん たけのこ水煮 ピーマン もやし しょうが とうがん 乾しいたけ	米ぬか油 三温糖 お月見ゼリー	669 24.2	793 28.3
18 水	カレー肉じゃが 海と畑のサラダ	豚肉 まぐろ油揚げ 乾しひじき	にんじん たまねぎ しらたき さやいんげん キャベツ きゅうり ホールコーン	米ぬか油 じゃがいも 三温糖 上白糖	594 22.7	696 25.7
19 木	はもの天ぷら ブロッコリーのぼん酢和え 野菜のみそ汁	はも 油揚げ 煮干し みそ	ブロッコリー キャベツ にんじん たまねぎ えのきたけ 葉ねぎ	天ぷら粉 米ぬか油	574 24.8	688 29.4
20 金	淡路牛のハンバーグ(デミグラスソース) ほうれんそうの和え物 レタスのスープ	淡路牛ハンバーグ スープベース コンソメ	ほうれんそう にんじん レタス たまねぎ セロリー	上白糖	597 22.6	679 24.4
24 火	焼き魚(まだい) 切干し大根煮 わかめと豆腐のみそ汁	まだい切身 さつま揚げ 削り節 出し昆布 冷凍豆腐 塩蔵わかめ みそ	切干し大根 にんじん 乾しいたけ たまねぎ 葉ねぎ	三温糖	564 26.2	652 28.2
25 水	ミートソーススパゲティ さっぱりサラダ	豚ひき肉 牛ひき肉 鶏肉	たまねぎ にんじん だいこん マッシュルーム にんにく パセリ キャベツ きゅうり	スパゲティ オリーブ油 米ぬか油 上白糖	759 28.6	992 34.8
26 木	春巻き ナムル もずくスープ	春巻き 乾燥もずく 冷凍豆腐 スープベース	ほうれんそう もやし にんじん えのきたけ	米ぬか油 ごま油	560 17.4	645 19.3
27 金	淡路島牛丼 チンゲンサイのいどりし和え	牛肉 ポークハム	たまねぎ にんじん しらたき 葉ねぎ キャベツ チンゲンサイ ホールコーン	おつゆふ 米ぬか油 三温糖 上白糖	619 22.2	740 26.0
30 月	トマトオムレツ ブロッコリー ミネストローネスープ	トマトオムレツ 豚肉 ベーコン スープベース	ブロッコリー たまねぎ にんじん トマト缶 パセリ	米ぬか油 ABC マカロニ じゃがいも	549 21.9	823 28.8

※○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) なす(多賀) たい(岩屋、一宮、飯屋、富島)	たまねぎ(草香) にんにく(草香)	カットわかめ(佐野) メークイン(草香) 天日塩(釜口)	塩蔵わかめ(佐野) はも(佐野、生穂) 鶏肉(岩屋)	
淡路島産	ピーマン 大豆もやし	葉ねぎ 淡路牛のハンバーグ	緑豆もやし バジルペースト 牛肉 牛乳		

お月見を楽しんでみませんか?

あき ぎょうじ 秋の行事といえば、「お月見」です。旧暦8月15日の十五夜は「中秋の名月」と呼ばれ、夜空にうつきながしゅうかく かんしゃ いわ ふうしゅう ちゅうしゅう めいげつ よ ぼら 浮かぶ月を眺めながら、収穫に感謝してお祝いする風習があります。中秋の名月は、別名で「芋名月」ともいい、里いもをお供えしたり、里いも料理を食べたりする習慣もあります。また、お月見に欠かせないのが、お米から作る月見団子です。地域によって異なり、満月を見立てた丸い形や、里いもの形のものなど、さまざまです。



2024年の十五夜は9月17日です。

「ローリングストック」で無理のない備蓄を!

夏から秋にかけては、台風が特に多く発生する時期です。停電や断水を想定して、水や食料品を準備しておきましょう。日常的に、食料品を少し多めに買い置きし、使ったら買い足す「ローリングストック」を実践することで、無理なく備えることができます。



ローリングストックのポイント

水

1人1日3リットル×3日分以上必要。

食料品

- 食べ慣れているもの。
- 保存性の高いもの。
- 調理不要で食べられるもの。

その他

- ポリ袋、ラップ、アルミホイル、ウェットティッシュ、使い捨て容器など。
- カセットコンロ・ボンベ。

買う・買い足す

- 家族の人数や好み、栄養バランスを考える。
- 使った分を買い足す。

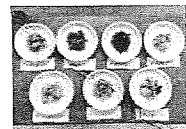
食べる・使う

- 賞味期限が切れる前に消費する。
- 古いものから使う。

☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆ 給食センターニュース ☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

7/22(月) 新メニュー試作

給食センターでは、みなさんに幅広いメニューを食べてもらえるよう、夏休みの間に、新作メニューの試作を実施しました!
今年は、野菜を使ったおかず「副菜メニュー」をテーマに、バンバンジーや、無限ピーマンなど、7品を試作しました!
今回の試作の中から、もうすぐ給食に登場するメニューがあるかも? お楽しみに♪



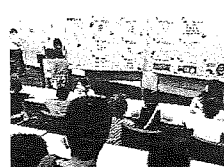
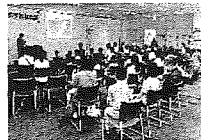
みんなからおいしいと思ってもらえるメニューをつくらせていただきます。



野菜を美味しく食べられる7品...☆

8/8(木) 第1回淡路市学校給食展

今回初めて淡路市学校給食展を開催し、講演や食育ゲームを通して、『防災』や『学校給食』について、一緒に学びました。
災害時に稼働する配食センターとして建てられた防災あんしんセンターは、災害がない時には給食センターとして、みなさんの学校給食をお届けしています。
災害時にも食べることや、水分をとることの必要性を学び、30分の講演でしたが、みなさん集中して聞いてくれました。
淡路牛ハンバーグの試食では、子どもたちだけでなく、保護者の方や地域の方にも、そのおいしさを知っていただき、大変好評でした。
最後には、『展示物がとても分かりやすかった』『コロナで給食参観がなかったので、今回学校給食について詳しく紹介してくださるようなイベントを開催していただき、嬉しかった』『景品を目指して食育ゲームするのが楽しかった』というような嬉しい感想をいただきました。



〈食育クイズ〉



〈豆つかみゲーム〉



〈ハンバーグ試食〉