



令和6年10月 家庭配布用 淡路市立給食センター

	AND CONTRACTOR OF THE SAME		· ANTONISO TARANA		
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
1 (火)	えびのチリソース 小松菜の中華和え 豆苗スープ	えび スープベース 焼豚	しょうが 根深ねぎ こまつな たまねぎ にんじん 豆苗 セロリー こんにゃく寒天	でんぷん 米ぬか油 上白糖 ごま油	598 714 25.4 29.5
2 (zk)	スタミナ丼(肉、野菜) わかめのみそ汁	牛肉 油揚げ 塩蔵わかめ みそ 煮干し	しょうが にんにく こんにゃく 大豆もやし ほうれんそう たまねぎ にんじん 葉ねぎ	米ぬか油 三温糖 いりごま 上白糖 ごま油	634 754 23.3 26.9
3 (木)	猪肉のカレーライス 海と畑のサラダ	猪肉 まぐろ油漬け 乾しひじき	にんじん たまねぎ マッシュルーム りんご キャベツ	米ぬか油 じゃがいも カレーフレーク 上白糖 麦ご飯 ココナッツミルク	684 801 23.4 27.2
4	豚肉とごぼうのうま煮	豚肉 魚麵 乾燥湯葉 出し昆布 削り節	きゅうり ホールコーン ごぼう にんじん こんにゃく たけのこ水煮 さやいんげん	三温糖 米ぬか油	606 724 21.6 25.2
(金)	魚麺のすまし汁魚(ます)フライキャベツのカレー味	ます 鶏卵 チキンハム	乾しいたけ 葉ねぎ キャベツ にんじん もやし	小麦粉パン粉	559 735
(月)	春雨スープ	LP スープベース 豚肉 鶏ささみ	きくらげ 葉ねぎ しょうが たまねぎ にんじん	減量/シ 米ぬか油 はるさめ おつゆふ 米ぬか油 三温糖 いりごま	573 684
(火)	パンバンジー NEW 米粉のビーフシチュー		しらたき 葉ねぎ きゅうり もやし にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム トマトピューレ	上白糖ごま油 米ぬか油 じゃがいも 上白糖	27.8 32.5 640 851
10	もずくサラダ さんまのかぼす煮	さんまかぼすレモン煮	セロリー りんご きゅうり キャベツ		20.3 25.5 653 744
(木)	ブロッコリーのおかか和え ちゃんこ汁 ブルーベリーゼリー 鶏肉の塩こうじ焼き	かつお節 鶏つくね 塩蔵わかめ スープベース	ブロッコリー はくさい チンゲンサイ	ブルーベリーゼリー 塩こうじ ごま油	24.3 26.8 598 689
11 (金)	にんじんシリシリ 豆腐としめじのみそ汁	鶏肉 まぐろ油漬け 木綿豆腐 みそ 煮干し	にんじん ぶなしめじ 根深ねぎ にんにく セロリー たまねぎ	いりごま	32.3 34.7
15 (火)	タコライス 汁ビーフン	豚ひき肉 焼豚 スープベース	にんじん ピーマン トマト缶 もやし にら	米ぬか油 上白糖 平麺ビーフン ごま油	586 698 23.0 26.8
16 (水)	竹輪の磯辺揚げ キャベツのごま和え さつま汁	焼き竹輪 あおのり 豚肉みそ 煮干し	キャベツ こんにゃく にんじん だいこん 葉ねぎ	小麦粉 天ぷら粉 米ぬか油 上白糖 いりごま さつまいも	689 776 24.8 27.4
17 (木)	プルコギ すり身団子スープ	牛肉 野菜ミックスボール 塩蔵わかめ スープベース	たまねぎ 赤ピーマン エリンギ 根深ねぎ はくさい にんにく こまつな	三温糖 米ぬか油 いりごま ごま油 でんぷん	672 800 25.3 29.2
18 (金)	お好み焼き けんちん汁 やさいふりかけ	豚肉 鶏卵 あおのり 木綿豆腐 油揚げ 出し昆布 削り節	キャベツ 葉ねぎ だいこん にんじん ごぼう 乾しいたけ やさいふりかけ	米ぬか油 小麦粉 長いも ごま油	692 778 26.2 28.1
(月)	フランクフルトのケチャップ和え ボイルキャベツ 野菜のスープ煮	レバー入りフランク 豚肉 スープベース ベーコン	キャベツ たまねぎ にんじん セロリー	上白糖 じゃがいも	547 755 24.7 31.0
22 (火)	じゃんじゃん豆腐 はんぺんのすまし汁 柿(個包装)	豚肉 がんもどき 削り節 はんぺん 乾燥湯葉 みそ 塩蔵わかめ 出し昆布	こんにゃく たまねぎ にんじん 根深ねぎ 乾しいたけ しょうが えのきたけ みつば 柿	米ぬか油 三温糖	590 703 24.2 28.2
(水)	魚(メルルーサ)のフレーク焼き キャベツのレモン和え クリーム煮	メルルーサ 鶏肉 調理用牛乳 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 マッシュルーム	パンエッグマヨネーズ 上白糖 コーンフレーク じゃがいも 早初ロニ 有塩パター 小麦粉	612 929 21.3 36.3
24 (木)	酢豚	豚肉 うずら卵水煮 木綿豆腐 みそ 煮干し	しょうが にんじん たまねぎ ピーマン たけのこ水煮 パインアップル缶 こんにゃく ごぼう 葉ねぎ	でんぷん 米ぬか油 上白糖 ごま油	663 789 24.7 28.7
25 (金)	焼肉風わかめスープ	豚肉 牛肉 ハ丁みそ 塩蔵わかめ 焼きかまぼこ スープベース	キャベツ にんじん たまねぎ にんにく しょうが りんご 葉ねぎ	米ぬか油 いりごま 上白糖 ごま油	597 714 24.4 28.2
(月)	・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	手巻き用卵 まぐろ油漬け 豚ひき肉 スープベース	キャベツ きゅうり たまねぎ しょうが にんじん 葉ねぎ きくらげ	小袋マヨネーズ 減量/シ ワンタンの皮 ごま油	574 762 21.2 25.6
29 (火)	煮込みおでん ほうれんそうのいろどり和え	豚肉 ごぼう団子 焼き竹輪削り節 糸かまぼこ	にんじん だいこん こんにゃく ほうれんそう ぶなしめじ キャベツ	じゃがいも 三温糖 上白糖	588 700 24.0 28.1
30 (zk)	焼き魚(まだい) きゅうりともやしの和え物 なめこ汁	まだい 木綿豆腐 みそ 煮干し	ぶなしめじ 生しいたけ きゅうり もやし なめこ たまねぎ にんじん 根深ねぎ	上白糖 いりごま	573 664 27.4 29.9
31 (木)	サキンチキンごぼう ばち汁	鶏肉 なると 塩蔵わかめ 乾燥湯葉 出し昆布 削り節	ごぼう 枝豆 にんじん 葉ねぎ	でんぷん 米ぬか油 三温糖 節そうめん	632 752 23.1 26.7
1 (ZN)					

※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

たまねぎ(草香) 塩蔵わかめ(佐野) 鶏卵(育波) 鶏肉(岩屋)

にんにく(草香) 葉ねぎ(黒谷) まだい(仮屋、森、岩屋、富島、一宮) 猪肉(東浦)

淡路島産: 牛乳 牛肉 さつまいも はくさい 緑豆もやし 大豆もやし

画の健康に役立つ食べ物とは?

るにつれてその割合が高くなっています**。皆さんは、携帯ゲーム機やスマ ゥートフォンなどで、目を使い過ぎていませんか?

※文部科学省「学校保健統計調査」

しょくゃきい $\beta\beta$ るく 色まれる色素成分「カロテノイド」の一種、「 β -カロテン」 「ルテイン」「ゼアキサンチン」などがあります。

<-/p>
*-- へんかん β -カロテンは、体内で効率よくビタミンAに変換され、 目の健康維持に役立ちます。ルテインとゼアキサンチン は、目を構成する成分で、光による刺激から目を保護 する網膜色素を増加させると考えられています。





うなぎ

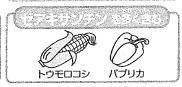
にんじん ほうれん草 かぼちゃ

B-カロテン を多く含む



しゅんぎく





玉ねぎをいただきます! 新米をいただきます!

100 キロを寄贈していただきます。 10月2日(水)の給食に使用させていただく ょでい 予定です。

(A) あわじ ひ でのうぎょうきょうどうくみあいきま 淡路日の出農業協同組合様より、 新米"淡路島キヌヒカリ"330 キロを寄贈していた だきます。新米は10月10日(木)の給食に使用 させていただく予定です。



ご厚意に感謝し、よく味わっていただきましょう!

☆★☆★☆★☆ 給食センターニュース ★☆★☆★☆★

9/5 塩田小学校1.2年生

9/11 岩屋小学校1架性

9/19 学習小学校1年生

9/24 中田小学校2年生



からしば 給食センターに ついてのお いまか

間心師≪ 1 簡 ê eljg-d見學尼亞T≪れました!

ta 大きいなべがあるなあ



調理員が味見をしてから、

あ、味見しよる!

の蘇竟をしています。



けっこうませ 結構重たいな…



\ 気を付けて行ってらっしゃ~い,

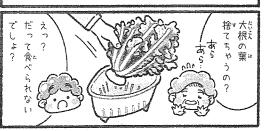
トラックのお見送り。 配送員のみなさん、 学校まで置んでね!

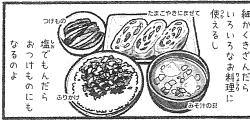
公★公★公★公★公★公★公★公★公★公★公★公★公★公

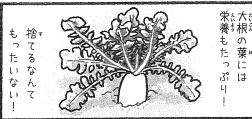
10月は食品ロス削減月間です。

「もったいない」を減らしましょう。

捨てちゃうの?









エリンギクイズ



○ 日本でエリンギが栽培 され始めたのは何時代

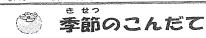
でしょう? ①弥生時代 ②江戸時代

③平成時代

森の部分が洗く、コリコリした 食べべで、 り 日持ちが良い特長があります。

、林倉いし辞却の本日みたさ

莊珠了份院心真晓愛苹£991 ⑧天井二



みっか もく 3日(木) 猪肉のカレーライス

さんまのかぼす煮 10点(水)

さつま汁 16日(水)

柿(個包装) 22日(火)

30日(水)

きのこご飯 なめこ汁

