

11月給食だより

令和6年11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
1 (金)	ハヤシライス ライスパスタサラダ	牛肉 脱脂粉乳 チキンハム	にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム 黄ピーマン きゅうり	米ぬか油 じゃがいも 小麦粉 有塩バター ライスパスタ 上白糖 ごま油	700 825 21.0 24.3
5 (火)	照焼き肉団子 切干し大根の炒めナムル 救給ゴロゴロ野菜の煮物(レトルト)	照焼き肉団子 豚肉 白身魚ボール (ほっけ、すけとうだら)	切干し大根 にんじん にら 根深ねぎ ごぼう こんにやく たけのこ水煮 乾しいたけ	上白糖 ごま油 いりごま	643 734 24.5 26.7
6 (水)	ちゃんこうどん 海藻サラダ りんごジャム	鶏肉 木綿豆腐 出し昆布 削り節 鶏ささみ 赤まふのり わかめ 赤つものまた 茎わかめ 白しきのり	ごぼう ぶなしめじ にんじん こんにやく はくさい きゅうり	りんごジャム 米ぬか油 冷凍うどん 上白糖 ごま油	602 811 24.2 30.1
7 (木)	鮭のみぞれかけ キャベツの赤しそ和え じゃがいものみそ汁	さけ 油揚げ みそ 煮干し	だいこん キャベツ にんじん たまねぎ 葉ねぎ 赤しそ	でんぶん 米ぬか油 上白糖 じゃがいも	607 693 26.0 27.9
8 (金)	あんかけ丼 ひねぼんサラダ	豚肉 なんと スープベース 鶏肉	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 きゅうり ゆず果汁	米ぬか油 ごま油 でんぶん 上白糖	570 678 22.8 26.4
11 (月)	魚(寒ボラ)のカレームニエル 添え野菜 コーンクリームスープ	寒ボラ ポークハム スープベース 調理用牛乳	キャベツ にんじん たまねぎ クリームコーン パセリ	小麦粉 米ぬか油 じゃがいも 有塩バター	568 748 26.9 31.0
12 (火)	鶏肉と里芋の揚げ煮 かきたま汁	鶏肉 塩蔵わかめ なんと 木綿豆腐 鶏卵 出し昆布 削り節	にんじん こんにやく 葉ねぎ さやいんげん たまねぎ	里芋 でんぶん 米ぬか油 三温糖	658 782 24.2 28.1
13 (水)	和風煮込みハンバーグ きゅうりの梅おかか和え さつまいものスープ	鶏のハンバーグ かつお節 ベーコン スープベース	ぶなしめじ 生しいたけ たまねぎ きゅうり 乾燥カリカリ梅 にんじん セロリー	上白糖 でんぶん さつまいも	631 723 24.5 26.5
14 (木)	豚肉と青パパイヤのしょうが焼き 小松菜の和え物 豆腐のみそ汁	豚肉 木綿豆腐 塩蔵わかめ 出し昆布 削り節 みそ	しょうが たまねぎ 青パパイヤ こまつな にんじん 葉ねぎ	米ぬか油 いりごま 三温糖 でんぶん 上白糖	661 786 27.3 31.5
15 (金)	すき焼き煮 もやしのゆず香和え	牛肉 冷凍焼き豆腐	にんじん たまねぎ はくさい こんにやく 根深ねぎ もやし きゅうり ゆず果汁	さつまいも 米ぬか油 おつゆふ 三温糖 上白糖	603 717 21.1 24.4
18 (月)	鶏肉とレバーのソースからめ 豆乳スープ	鶏肉 鶏レバー 豚肉 豆乳 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 乾しいたけ きくらげ 葉ねぎ	でんぶん 米ぬか油 上白糖 ごま油	601 814 26.1 32.2
19 (火)	いもこ煮 チンゲンサイの和え物	牛肉 厚揚げ 削り節 ちりめんじゃこ	たまねぎ にんじん しらたき さやいんげん キャベツ チンゲンサイ ホールコーン	里芋 上白糖	622 741 22.0 25.5
20 (水)	きのこスパゲティ ツナサラダ	ベーコン まぐろ油漬け	たまねぎ ぶなしめじ 生しいたけ マッシュルーム キャベツ にんじん きゅうり セロリー	スパゲティ 米ぬか油 いりごま 上白糖 ごま油	601 898 22.4 29.7
21 (木)	豚肉と大根の煮物 かぼちゃだんごのみそ汁 納豆(個包装)	豚肉 油揚げ 煮干し みそ 納豆	だいこん 根深ねぎ にんにく しょうが たまねぎ にんじん 葉ねぎ	三温糖 ごま油 いりごま かぼちゃもち	650 768 24.5 27.8
22 (金)	焼き魚(さんま) ほうれんそうのおかか和え 高野豆腐の卵とじ	さんま かつお節 高野豆腐 鶏卵 鶏肉 削り節	ほうれんそう にんじん たまねぎ さやいんげん	上白糖 三温糖	688 800 33.1 37.2
25 (月)	キーマカレー きのこのスープ煮	豚ひき肉 牛ひき肉 ウインナー スープベース ベーコン 煮し大豆	たまねぎ にんじん ピーマン にんにく キャベツ ぶなしめじ マッシュルーム	米ぬか油 小麦粉 フルーツチャツネ じゃがいも	589 799 24.2 29.8
26 (火)	鶏肉のレモン風味 小松菜のおひたし 湯葉のすまし汁	鶏肉 木綿豆腐 乾燥湯葉 出し昆布 削り節 塩蔵わかめ	レモン果汁 こまつな もやし にんじん 葉ねぎ	でんぶん 米ぬか油 上白糖	624 743 25.0 28.9
27 (水)	木の葉丼 海と畑のサラダ	焼きかまぼこ 鶏卵 削り節 まぐろ油漬け 乾しひじき	たまねぎ にんじん 乾しいたけ 葉ねぎ キャベツ きゅうり ホールコーン	おつゆふ 三温糖 上白糖	577 677 23.2 26.8
28 (木)	ホイコーロー もち麦スープ	豚肉 ハ丁みそ 焼豚 スープベース	キャベツ 根深ねぎ ピーマン 赤ピーマン しょうが にんにく たまねぎ にんじん レタス	米ぬか油 上白糖 ごま油 でんぶん もち麦	623 738 24.9 28.8
29 (金)	魚(くろだい)の照り焼き わかめの酢の物 淡路島ポークの豚汁 いちじくゼリー	くろだい カットわかめ 淡路島ポーク 木綿豆腐 みそ 煮干し	だいこん にんじん こんにやく ごぼう 葉ねぎ いちじくゼリー	上白糖 でんぶん	609 702 27.8 30.8

※○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ってきて下さい。

※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	基準値
淡路市産：米(塩田) たまねぎ(浦) 塩蔵わかめ(佐野) カットわかめ(佐野) 鶏卵(青波) にんにく(草香) 葉ねぎ(黒谷) いちじくゼリー(北淡) 青パパイヤ(野田尾) ちりめんじゃこ(生穂) くろだい(岩屋～塩田) 鶏肉(岩屋)	650 830 21.0 27.0
淡路島産：牛乳 里芋 根深ねぎ レタス 牛肉 さつまいも きゅうり だいこん はくさい ほうれんそう 生しいたけ 緑豆もやし 淡路島ポーク	

給食を通して地産地消の良さを知ろう!

地産地消とは、地域で生産された農林水産物を、その地域で消費する取り組みです。学校給食では、地域でとれた「地場産物」を活用することで、地域の産業や食文化への理解を深め、地域への愛着を育むとともに、環境問題や食料自給率といった課題について目を向ける機会にしたいと考えています。

ちさんちしよよ

地産地消の良さとは?

新鮮な旬の味覚を
味わうことができる

作っている人の顔が
わかり、
安心感が得られる

地域内で資金が還元され、
地域経済の活性化に
つながる

農業が活性化することで
農地が保全され、
景観の維持や洪水の
防止につながる

運ぶ距離が短くなり、
エネルギーやCO2排出量
が削減でき、環境に優しい

エスディーゼス(持続可能な
開発目標)の達成に
貢献できる

11月5日(火)は「防災献立」

・ご飯 ・牛乳 ・切干し大根の炒めナムル
・照焼き肉団子 ・救給ゴロゴロ野菜の煮物(レトルト)

11月5日(火)は、『津波・防災の日』ということで、「防災献立」にしています。切干し大根は乾物であり、長期保存が可能です。また災害時に不足しやすい食物繊維も豊富なことから備蓄品にぴったりです。また救給ゴロゴロ野菜の煮物(レトルト)には、根菜などの野菜類だけでなく、タンパク質源となる白身魚ボールも入っています。温めず、そのままの温度で食べられることも特徴です。この日はいつもの献立とは異なりますが、地震が起きて避難生活になった時の食事の練習として食べてみてくださいね。

☆☆給食センターニュース☆☆

給食センターの見学に来てくれました!

10/10(木) うらしやがっこう ねんせい 浦小学校1年生
調理道具と一緒にパシャリ♪
みんないい笑顔!

10/11(金) おおまちしょうがっこう ねんせい 大町小学校1年生
トラックのお見送り!

10/22(火) しづきしょうがっこう ねんせい 志筑小学校1年生
給食センターについてのお話♪

季節のこんだて
7日(木) 鮭のみぞれかけ
11日(月) 魚(寒ボラ)のカレームニエル
12日(火) 鶏肉と里芋の揚げ煮
13日(水) 和風煮込みハンバーグ
さつまいものスープ
14日(木) 豚肉と青パパイヤのしょうが焼き
15日(金) いもご飯、すき焼き煮
もやしのゆず香和え
19日(火) いもこ煮
20日(水) きのかスパゲティ
21日(木) 豚肉と大根の煮物
かぼちゃだんごのみそ汁
22日(金) 焼き魚(さんま)
25日(月) きのかのスープ煮
29日(金) 魚(くろだい)の照り焼き
いちじくゼリー