

# 12月給食だより

令和6年12月 家庭配布用  
淡路市立給食センター

| 日<br>(曜) | こんだて名                                            | 血や肉になるもの<br>(あか)                        | 体の調子をととのえるもの<br>(みどり)                                      | 熱や力になるもの<br>(き)                                            | エネルギー(kcal)<br>たんぱく質(g)<br>小(3,4年生)/中学生 |             |
|----------|--------------------------------------------------|-----------------------------------------|------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|-------------|
| 2月       | 鶏肉のさつぱり煮<br>さつまいもサラダ(小袋かんきつドレッシング)<br>たまねぎのスープ   | 鶏肉 スープベース<br>コンソメ                       | しょうが にんじん きゅうり<br>たまねぎ レタス セロリー                            | 三温糖 でんぶん<br>さつまいも<br><div>減量パン</div> 小袋かんきつドレッシング          | 579<br>22.6                             | 784<br>28.0 |
| 3火       | ルーロー飯<br>ほうれんそうの中華和え                             | 豚肉 うずら卵水煮                               | しょうが にんにく たまねぎ<br>たけのこ水煮 チンゲンサイ<br>ほうれんそう もやし にんじん         | 米ぬか油 上白糖<br>でんぶん ごま油                                       | 578<br>25.6                             | 689<br>30.0 |
| 4水       | 魚(さわらの)塩こうじ焼き<br>小松菜のおかか和え<br>かす汁                | さわら かつお節 豚肉<br>油揚げ みそ 出し昆布<br>削り節       | こまつな だいこん にんじん<br>ごぼう 葉ねぎ                                  | 塩こうじ 里芋<br>米ぬか油 酒かす<br>上白糖                                 | 585<br>29.2                             | 681<br>32.2 |
| 5木       | ユーリンチー<br>ブロッコリーのぼん酢和え<br>えび団子スープ                | 鶏肉 えびすり身団子<br>塩蔵わかめ スープベース              | にんにく ブロッコリー はくさい<br>チンゲンサイ にんじん                            | でんぶん 米ぬか油<br>上白糖                                           | 628<br>27.0                             | 749<br>31.2 |
| 6金       | 豚肉のみそ炒め<br>すいとん<br>みかん                           | 豚肉 みそ 鶏肉<br>出し昆布 削り節                    | キャベツ にんじん もやし<br>根深ねぎ エリンギ しょうが<br>だいこん ぶなしめじ<br>葉ねぎ 温州みかん | 米ぬか油 上白糖<br>ごま油 すいとん                                       | 670<br>26.7                             | 788<br>30.9 |
| 9月       | ポークチャップ<br>キャベツとコーンの和え物<br>コンソメスープ               | 豚肉 ベーコン<br>スープベース                       | たまねぎ キャベツ セロリー<br>ホールコーン にんじん 枝豆                           | 米ぬか油 三温糖<br>でんぶん<br><div>減量パン</div>                        | 544<br>24.5                             | 747<br>30.5 |
| 10火      | 淡路ビーフの焼肉<br>おひたし<br>だいこんのみそ汁                     | 淡路ビーフ 油揚げ<br>みそ 煮干し                     | にんにく こまつな もやし<br>だいこん キャベツ<br>にんじん 葉ねぎ                     | 米ぬか油 三温糖<br>いりごま 上白糖                                       | 650<br>25.4                             | 777<br>29.4 |
| 11水      | 鶏肉の香草焼き<br>カリフラワーのカラー味<br>レタスの卵スープ               | 鶏肉 鶏卵<br>スープベース                         | バジルペースト カリフラワー<br>たまねぎ にんじん<br>レタス セロリー                    | でんぶん<br><div>減量黒糖パン</div>                                  | 490<br>30.7                             | 747<br>36.6 |
| 12木      | 魚(かます)のから揚げ<br>ひじきの煮物<br>もずくのすまし汁                | かます 乾しひじき<br>乾燥もずく さつま揚げ<br>削り節 木綿豆腐    | にんじん 枝豆 えのきたけ                                              | でんぶん 米ぬか油<br>三温糖                                           | 600<br>27.8                             | 716<br>32.3 |
| 13金      | みそおでん<br>チンゲンサイのいりどりし和え                          | 鶏肉 ごぼう団子<br>焼き竹輪 削り節 みそ<br>ポークハム        | にんじん だいこん こんにゃく<br>キャベツ チンゲンサイ<br>ホールコーン                   | じゃがいも 三温糖<br>上白糖                                           | 569<br>22.4                             | 678<br>26.3 |
| 16月      | 焼きそば<br>こんにゃくサラダ                                 | 豚肉 あおのり 鶏肉                              | キャベツ もやし たまねぎ<br>にんじん にら 葉ねぎ きゅうり<br>サラダこんにゃく              | 焼きそばめん ごま油<br>米ぬか油 上白糖<br><div>減量パン</div>                  | 642<br>21.3                             | 865<br>26.5 |
| 17火      | 淡路ミンチカツ<br>カラフルピーマン<br>鶏団子スープ                    | 淡路牛ミンチカツ<br>まぐろ油漬け 鶏つくね<br>塩蔵わかめ スープベース | ピーマン 赤ピーマン はくさい<br>黄ピーマン チンゲンサイ                            | 米ぬか油 ごま油<br>いりごま                                           | 700<br>23.7                             | 796<br>26.2 |
| 18水      | 親子丼<br>ほうれんそうの和え物                                | 鶏肉 鶏卵 削り節                               | たまねぎ にんじん 乾しいたけ<br>根深ねぎ ほうれんそう<br>キャベツ ぶなしめじ               | 米ぬか油 おつゆふ<br>三温糖 上白糖                                       | 578<br>24.0                             | 679<br>27.5 |
| 19木      | カレーライス<br>海と畑のサラダ                                | 豚肉 まぐろ油漬け<br>乾しひじき                      | にんじん たまねぎ りんご<br>マッシュルーム キャベツ<br>きゅうり ホールコーン               | 米ぬか油 じゃがいも<br>カレーフレーク<br>ココナッツミルク<br>上白糖<br><div>麦ご飯</div> | 682<br>22.9                             | 799<br>26.6 |
| 20金      | 焼き魚(さけ)<br>白菜のゆず香和え<br>ほうとう                      | さけ 鶏肉 出し昆布<br>削り節 みそ                    | はくさい ゆず果汁 にんじん<br>だいこん 生しいたけ<br>ぶなしめじ かぼちゃ 葉ねぎ             | 上白糖 ほうとう                                                   | 581<br>29.0                             | 676<br>31.5 |
| 23月      | フライドチキン<br>ブロッコリー<br>豆乳のクリームスープ<br>クリスマスケーキ(チョコ) | 鶏肉 ポークハム 豆乳<br>スープベース コンソメ              | にんにく ブロッコリー たまねぎ<br>にんじん こまつな<br>マッシュルーム                   | でんぶん 米ぬか油<br>クリスマスケーキ(チョコ)<br><div>減量パン</div>              | 692<br>26.9                             | 899<br>32.8 |
|          |                                                  |                                         |                                                            |                                                            | 650<br>21.0                             | 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 |  |  |  | 基準値      |            |
|---------|--|--|--|----------|------------|
| 淡路市産    |  |  |  | 米(塩田)    | たまねぎ(浦)    |
|         |  |  |  | 葉ねぎ(黒谷)  | 鶏卵(育波)     |
|         |  |  |  | にんにく(草香) | はくさい(多賀)   |
|         |  |  |  |          | キャベツ(多賀)   |
|         |  |  |  |          | 鶏肉(岩屋)     |
|         |  |  |  |          | だいこん(草香)   |
|         |  |  |  |          | ブロッコリー(草香) |
|         |  |  |  |          | 温州みかん(北淡)  |
| 淡路島産    |  |  |  | 牛肉       | 里芋         |
|         |  |  |  | 根深ねぎ     | ほうれんそう     |
|         |  |  |  | バジルペースト  | 葉ねぎ        |
|         |  |  |  |          | きゅうり       |
|         |  |  |  |          | 緑豆もやし      |
|         |  |  |  |          | ミンチカツ      |
|         |  |  |  |          | チンゲンサイ     |
|         |  |  |  |          | レタス        |
|         |  |  |  |          | 牛乳         |

## 年末年始は、行事食に触れる機会に！

外国の行事が楽しいイベントとして定着する中、日本で古くから受け継がれてきた伝統行事や行事食に触れる機会が少なくなっています。学校では、給食を通して伝統的な食文化を学べるようにしていますが、年末年始は給食がありませんので、ご家庭で行事食や郷土料理を味わい、“ふるさとの味”や“わが家の味”を伝える機会にしてみたいはいかがでしょうか。

### 年末年始の行事と行事食

#### 大晦日(12月31日)

1年の締めくくりとなる日。今年の苦労を断ち切り、新年への願いを込めて、年越しそばや「年取り魚」を食べる風習があります。年取り魚は地域によって異なりますが、ブリやサケが用いられます。

#### 正月(1月1日～)

1年の始まりとなる日。「歳神様」をお迎えするため、門松、しめ飾り、鏡もちなどを飾り、おせち料理やお雑煮を食べ、新年のお祝いをします。

#### おせち料理

一つひとつの食材に、新年への願いが込められています。「福を重ねる」「めでたさを重ねる」と縁起を担ぎ、重箱に詰めるのも特徴です。



#### お雑煮

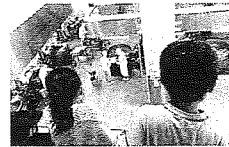
地域の食材を使った、もち入りの汁物。主に西日本では丸もち、東日本では角もちが用いられます。あん入りのもちを入れる所、もちを入れない所もあります。



### ☆☆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！

★11/7(木) 北淡小学校1年生



こうしておいしい給食ができていますんだあ！

★11/14(木) 津名東小学校1年生



淡路市産の食材、どんなものがある？



調理員さんの道具、量たいぞ。料理が入ったらもっと量たいな…。

### 季節のこんだて

|        |              |
|--------|--------------|
| 4日(水)  | かす汁          |
| 5日(木)  | ブロッコリーのぼん酢和え |
| 6日(金)  | すいとん、みかん     |
| 10日(火) | だいこんのみそ汁     |
| 12日(木) | 魚(かます)のから揚げ  |
| 20日(金) | 冬至献立         |
|        | 白菜のゆず香和え     |
|        | ほうとう         |
| 23日(月) | クリスマス献立      |
|        | フライドチキン      |
|        | ブロッコリー       |
|        | クリスマスケーキ     |

#### “地産地消推進特別給食”

私たちが生まれ育った地域で採れた食材を食べることが、一番体に合っていて、味も鮮度もとても良いです。淡路島の食材たっぷりの献立をご紹介します！！

12月10日(火)

- ・米飯
- ・匠淡路島牛乳
- ・淡路ビーフの焼肉
- ・おひたし
- ・だいこんのみそ汁

この日は、市内産食材として、たまねぎ〔K.ファーム〕、キャベツ〔津田農園〕、だいこんとにんにく〔名手農園〕、葉ねぎ〔磯野〕、みそ〔保地みそ〕、淡路ビーフ〔有限会社とうげ〕、島内産食材として、匠淡路島牛乳〔淡路島牛乳株式会社〕、緑豆もやし〔安宅食品〕を使わせていただきます。

※敬称略。