

1月給食だより

令和7年1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	
8 (水)	チリコンカン 野菜サラダ	豚ひき肉 蒸し大豆 チキンハム	たまねぎ にんじん ビーマン にんにく トマトピューレ パセリ ブロッコリー 赤ピーマン きゅうり	米ぬか油 上白糖	558 25.5	764 31.8
9 (木)	ぶりの照り焼き 紅白なます 白玉雑煮	ぶりの照り焼き 白みそ みそ 出し昆布 削り節	だいこん にんじん ゆず果汁 かぶ 金時にんじん ごぼう 葉ねぎ	上白糖 里芋 白玉もち 古代米ご飯	651 23.5	749 25.5
10 (金)	淡路牛のハンバーグ さつまいもの重ね煮 野菜スープ	淡路牛ハンバーグ ベーコン スープベース	りんご たまねぎ にんじん キャベツ セロリー	上白糖 さつまいも 米ぬか油	658 22.2	754 24.0
14 (火)	マーボー豆腐 春雨サラダ	冷凍豆腐 豚ひき肉 ハ丁みそ チキンハム	しょうが にんにく にんじん たまねぎ 乾しいたけ にら 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
15 (水)	鶏肉の柚庵焼き 小松菜のいりどりと和え 豆腐のすまし汁	鶏肉 ポークハム 木綿豆腐 塩蔵わかめ 乾燥湯葉 出し昆布 削り節	ゆず果汁 キャベツ こまつな にんじん ホールコーン 葉ねぎ	上白糖 でんぶん	585 25.8	709 31.4
16 (木)	他人井 中華クラゲのサラダ	牛肉 鶏卵 削り節 塩蔵クラゲ	たまねぎ にんじん 乾しいたけ 根菜ねぎ もやし キャベツ きゅうり	米ぬか油 おつゆふ 三温糖 上白糖 ごま油 いりごま	618 23.0	729 26.4
17 (金)	さばのしょうが煮 たくあんのごま和え 防災豚汁(レトルト)	さば生姜煮 豚肉 みそ	千切だいこん漬け きゅうり だいこん にんじん たまねぎ こんにやく ごぼう	いりごま じゃがいも	687 23.9	767 25.3
20 (月)	クリーム煮 ポークハムサラダ デコボン(個包装)	鶏肉 調理用牛乳 スープベース ポークハム	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり デコボン マッシュルーム	じゃがいも マカロニ 有塩バター 小麦粉 上白糖	579 21.6	786 27.0
21 (火)	淡路コロッケ 白菜のぼん酢和え 厚揚げの中華煮	鶏肉 厚揚げ うずら卵水煮	はくさい にんじん たけのこ水煮 チンゲンサイ たまねぎ	淡路牛コロッケ 米ぬか油 三温糖 でんぶん ごま油	746 25.9	861 29.6
22 (水)	しょうゆラーメン ささみサラダ	豚肉 焼豚 なたと スープベース 鶏ささみ 赤まふのり わかめ 赤つたまた 白しきのり 茎わかめ	キャベツ にんじん たまねぎ もやし 葉ねぎ ホールコーン きくらげ きゅうり	冷凍中華めん ごま油 米ぬか油 上白糖	618 27.4	918 35.2
23 (木)	焼きししゃも ほうれんそうのごま和え 野菜のみそ汁	ししゃも 油揚げ 煮干し みそ	ほうれんそう にんじん キャベツ たまねぎ えのきたけ 葉ねぎ	いりごま 上白糖	507 19.3	591 21.4
24 (金)	姫路おでん ひねぼんサラダ	豚肉 ごぼう団子 焼き竹輪 削り節 鶏肉	にんじん だいこん こんにやく しょうが きゅうり もやし キャベツ ゆず果汁	じゃがいも 三温糖 上白糖	632 26.1	754 30.4
27 (月)	ハムステーキ(デミグラスソースかけ) ブロッコリーのコンソメ味 かにとれタスのスープ	ポロニアステーキ コンソメ ずわいかげ スープベース	ブロッコリー たまねぎ にんじん レタス セロリー	でんぶん	476 20.6	668 25.7
28 (火)	ぼっかけ丼(牛すじ、野菜) かす汁	牛すじ 削り節 出し昆布 油揚げ みそ	こんにやく しょうが もやし ほうれんそう だいこん にんじん ごぼう 葉ねぎ	三温糖 いりごま 上白糖 ごま油 里芋 酒かす	665 24.0	793 27.8
29 (水)	猪肉のカレーライス 黒豆と枝豆のサラダ	猪肉 ちりめんじゃこ 蒸し黒豆	にんじん たまねぎ 枝豆 りんご マッシュルーム キャベツ	米ぬか油 じゃがいも カレーフレーク ごま油 ココナッツミルク	672 24.6	789 28.5
30 (木)	淡路どりのゆず塩あえ わかめとちりめんのサラダ 七福汁	鶏肉 ちりめんじゃこ 煮干し カットわかめ 牛肉 みそ	たまねぎ ゆず果汁 キャベツ はくさい だいこん にんじん 葉ねぎ	でんぶん 米粉 米ぬか油 ごま油	667 26.8	794 31.2
31 (金)	豚肉とキムチの炒め物 もずくスープ	豚肉 乾燥もずく 木綿豆腐 スープベース	はくさいキムチ キャベツ 大豆もやし ぶなしめじ にんじん えのきたけ	米ぬか油	583 25.1	699 29.1

※○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ください。

※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(育波) にんにく(草香) にんじん(草香) 金時にんじん(草香) だいこん(草香) ちりめんじゃこ(生穂) ブロッコリー(草香、北山) 鶏肉(岩屋) 猪肉(興隆寺)	650 21.0	830 27.0
淡路島産： 牛乳 古代米 里芋 レタス 牛肉 淡路牛コロッケ かぶ キャベツ はくさい ほうれんそう 緑豆もやし 大豆もやし 淡路牛ハンバーグ 葉ねぎ こまつな チンゲンサイ だいこん		

新年あけましておめでとうございます。今年度も、残すところあと3か月となりました。
引き続き、毎日の給食時間が待ち遠しくなるような、魅力ある給食作りに努めていきます。
本年もよろしくお願ひいたします。

阪神・淡路大震災から30年 災害時の『食』を備えまじょう

1月17日(金)は「防災献立」

1月17日(金)は、「防災献立」にしています。

今年度2回目となる、防災献立ですが、

前回提供したレトルト食品では、『普段温かくて美味しい給食を食べることができて嬉しい』と改めて感謝の気持ちを笑顔でできる日にもなりました。

また一方では、『味がうすい』、『生臭い感じがする』と正直な意見もありました。

しかし災害時に食料が十分にならず、そういったことが言えるのでしょうか。

今回も、災害時の食事について、改めて考えるきっかけになればと思います。

この日はいつもの献立とは違いますが、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。

1月24日~30日 全国学校給食週間

全国学校給食週間は、

学校給食への理解や関心

を深めることを目的に

実施されます。

27日(月) かにとれタスのスープ

「香住ガニ」として知られるベニズワイガニや、但馬名産の「松葉ガニ」が水揚げされ、兵庫県のカニの漁獲高は全国3位です。

24日(金) 姫路おでん

ひねぼんサラダ

生姜しょうゆを小皿に入れ、おでんを付けて食べるのが姫路おでんの食べ方です。姫路地域はしょうゆ作りが盛んで、昭和初期に生姜の産地だったことで食べられたのが始まりとされます。

また、ひねぼんも播磨地方のご当地グルメです。名物の鶏鍋をゆずや酢で味付けています。さっぱりとした味付けが特徴です。

ひょうご五国 うまいもん給食

五つの国(摂津、播磨、但馬、丹波、淡路)が一つになった兵庫県。5日間を通して兵庫県各地の特産物や郷土料理、ご当地グルメをお届けします！

但馬

播磨

淡路

30日(木)

この日は淡路島のおいしい食材で作られた献立です。地産地消は、配送距離が減り、環境にも優しいことが特徴ですが、それだけでなく、育った地域の食べ物を食べることは、子どもたちが『地域の食材の良さ』を知る良いきっかけになります。また今回は、3市統一献立で、淡路島の小・中学生が同じ献立の給食を食べます。学校給食週間の最終日は、淡路島の恵まれたおいしい食材をみなさんと実感していただけたらと思います。

今年(へい)年！

淡路のめぐみまるごと給食

1月30日(木)

淡路どりのゆず塩あえ(南淡路市より) 七福汁(淡路市より)

わかめとちりめんのサラダ(南あわじ市より)

あわじ市・洲本市・南あわじ市の3市で、同じ献立の給食を提供します。今年は、各市から、おすすめのメニューを持ち寄り、組み合わせました。

★市内産：お米・鶏肉・たまねぎ・わかめ・

にんじん・だいこん・

ちりめんじゃこ

★島内産：キャベツ・葉ねぎ・はくさい・

牛肉・牛乳

※淡路のめぐみをまるごと

いただきます。

29日(水)

猪肉のカレーライス

黒豆と枝豆のサラダ

丹波市は日本でも食質な猪肉がとれることで有名です。猪肉には鉄分やビタミンB群が豊富に含まれており、栄養価も高いです。今回は猪肉をカレーに入れた、猪肉のカレーライスです。

黒豆は昔から丹波地方で栽培されていました。今では、兵庫県で多く栽培され兵庫県が日本一の産地となっています。粒が大きく、色つやがよく、もちもちした食感が特徴です。

28日(火)

ぼっかけ丼・かす汁

ぼっかけ丼とは、牛すじとこんにやくを煮込んだものをご飯にかけて食べる料理です。戦後の食糧不足の時に、それまでは捨てられていた牛すじを美味しく食べられるように考えられた料理です。これは神戸市の長田地区で生まれた、ご当地グルメです。

また兵庫県は日本産生畜量第1位です。かす汁は醸造りの副産物である「酒かす」を使用しています。体の温まる、冬場に最適な汁物です。