

4月給食だより

令和7年4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) ※(3,4年生)/中学生	
9 (水)	ポークビーンズ 海と畑のサラダ	豚肉 煮し大豆 ベーコン スープベース まぐろ油漬 乾しひじき	たまねぎ にんじん きゅうり トマトピューレ キャベツ ホールコーン	米ぬか油 上白糖 じゃがいも ペンネマカロニ	596 27.6	724 33.3
10 (木)	魚(くろだいの)から揚げ 茎わかめのきんぴら 豆腐としめじのみそ汁	くろだい 茎わかめ 牛肉 さつま揚げ 木綿豆腐 みそ 煮干し	ごぼう にんじん ぶなしめじ 根深ねぎ	でんぷん 米ぬか油 三温糖	640 30.2	760 35.2
11 (金)	チャブチェ わかめスープ	牛肉 塩蔵わかめ スープベース コンソメ	しょうが にんにく 根深ねぎ 乾しいたけ たまねぎ にんじん たけのこ水煮 赤ピーマン にら 葉ねぎ	米ぬか油 三温糖 はるさめ いりごま ごま油	580 19.2	690 21.9
14 (月)	焼きそば 野菜サラダ	豚肉 あおのり チキンハム	キャベツ もやし たまねぎ にんじん にら 赤ピーマン ブロッコリー 葉ねぎ きゅうり	焼きそばめん 米ぬか油 上白糖	631 24.4	772 29.2
15 (火)	鶏肉のレモン風味 キャベツの赤しそ和え ねぎのみそ汁	鶏肉 木綿豆腐 乾燥湯葉 みそ 煮干し	レモン果汁 えのきたけ 赤しそ にんじん 根深ねぎ キャベツ	でんぷん 米ぬか油 上白糖	648 25.4	769 29.6
16 (水)	カレーライス じゃこのサラダ	豚肉 ちりめんじゃこ	にんじん たまねぎ キャベツ マッシュルーム りんご 枝豆	米ぬか油 ごま油 カレーフレーク ココナッツミルク じゃがいも	681 24.2	800 27.9
17 (木)	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	618 22.2	739 26.0
18 (金)	魚(たい)の塩こうじ焼き ほうれんそうのおかか和え たけのこ鶏肉のみそ煮	たい かつお節 鶏肉 厚揚げ みそ 削り節	ほうれんそう たけのこ水煮 にんじん さやいんげん こんにゃく	塩こうじ 上白糖 じゃがいも 米ぬか油	626 29.5	732 32.9
21 (月)	マカロニのケチャップ炒め じゃがいものスープ	チキンウインナー ベーコン スープベース	たまねぎ ぶなしめじ ピーマン にんじん セロリー	ツイストマカロニ 上白糖 じゃがいも	583 22.6	725 27.1
22 (火)	焼肉風 ふのみそ汁	豚肉 牛肉 八丁みそ 油揚げ 煮干し みそ	キャベツ にんじん たまねぎ にんにく しょうが りんご えのきたけ 葉ねぎ	米ぬか油 いりごま 上白糖 おつゆふ	614 24.4	732 28.3
23 (水)	豆カツ ブロッコリーのコンソメ味 野菜スープ	枝豆と豆腐のミンチカツ コンソメ ベーコン スープベース	ブロッコリー たまねぎ にんじん キャベツ セロリー	米ぬか油	554 21.8	647 24.8
24 (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 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 でんぷん はるさめ いりごま 上白糖	651 27.3	767 31.3
25 (金)	いわしの甘露煮 春キャベツのごま和え 若竹汁	いわし甘露煮 塩蔵わかめ 木綿豆腐 削り節 出し昆布	春キャベツ たけのこ にんじん 葉ねぎ	上白糖 いりごま	566 24.8	653 27.1
28 (月)	えびのクリーム煮 こんにゃくサラダ さくらゼリー	えび 調理用牛乳 スープベース 鶏肉	たまねぎ にんじん きゅうり マッシュルーム キャベツ サラダこんにゃく	じゃがいも マカロニ 有塩バター 小麦粉 上白糖 ごま油 さくらゼリー	572 23.2	692 27.8
30 (水)	平つくね(お好みソース) きゅうりの梅おかか和え 山菜のかきたま汁	キャベツ入り平つくね かつお節 木綿豆腐 鶏卵 出し昆布 削り節	きゅうり 乾燥カリカリ梅 わらび ふき みずな たまねぎ にんじん 葉ねぎ	上白糖 でんぷん	565 21.0	653 23.3

※○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。

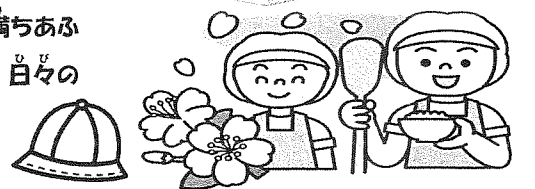
今月の地元食材	基準値
淡路市産：米(塩田) たまねぎ(浦) 塩蔵わかめ(佐野) たい(岩屋～佐野) たけのこ(北山) くろだい(岩屋～佐野) にんにく(草香) 鶏卵(育波) 鶏肉(岩屋)	
淡路島産：牛乳 キャベツ 春キャベツ ほうれんそう ちりめんじゃこ 牛肉 葉ねぎ 緑豆もやし	



ご入学・ご進級おめでとうございます

4月28日(月)は
さくらゼリーが付きまよ!

ご入学・ご進級おめでとうございます。色とりどりの花が咲き誇る中、希望に満ちあふれた新年度が始まりました。皆さんの学校生活がより充実したものとるように、白々の給食を通して応援していきたいと思ひます。1年間、よろしくお願い致します。



がっ こう きゅうしょく
学校給食
の目標の
ポイント

※「学校給食法」
第二条より
抜粋・要約

1 適切な栄養の摂取
による健康の保持増進。

けん こう
健康

2 食事について正しい理解を深め、健全な食生活を育む判断力や望ましい食習慣を養う。

3 明るい社会性と協同の精神を養う。

4 自然の恩恵への理解を深め、生命、自然を尊重する精神や環境の保全に寄与する態度を養う。

5 食生活が多くの人々の勤労に支えられていることを理解し、感謝する。

6 伝統的な食文化を理解する。

7 食料の生産、流通及び消費について、正しく理解する。

～季節のこんだて～

●10日(木) 魚(くろだいの)から揚げ
あわじ しんせん しんせん さかな しやう
淡路市産の新鮮なお魚を使用します。

●18日(金) 魚(たい)の塩こうじ焼き
あわじ しんせん しんせん さかな しやう
淡路市産の新鮮なお魚を使用します。

●25日(金) 春キャベツのごま和え
しゅん はる つか あ もの
旬の春キャベツを使った和え物です。

●28日(月) さくらゼリー
さくら かたろ
桜の形をしたゼリーです。

茎わかめのきんぴら
しゅん くき つか
旬の茎わかめを使ったきんぴらです。

たけのこ鶏肉のみそ煮
しゅん とりこく に もの
旬のたけのこじゃがいもの煮物です。

若竹汁
わかだけしる
旬のたけのこを使ったすまし汁です。

●30日(水) 山菜のかきたま汁
さんさい
山菜のわらびやふき、
みずなが入っています。

食べる前には、
手をきれいに
洗いましょう!



淡路市の全小中学校の給食は、すべて一括して「淡路市立給食センター」で作られています。
月に一度「給食だより」を配布しますので、目を通していただき、学校給食へ関心を寄せていただくと幸いです。今後ともよろしくお願いいたします。
学校給食へのご意見などは、淡路市立給食センター (TEL 0799-64-2131) まで

