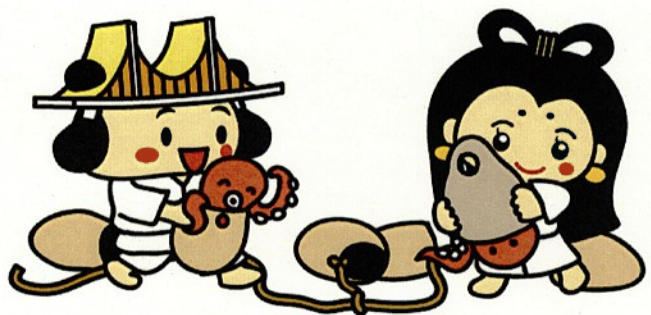


淡路市の献立紹介



令和3年4月分

淡路市学校給食献立

4月8日(木)



献立名

- ・マーボー豆腐
- ・春雨サラダ
- ・ごはん、牛乳

エネルギー：小学校 685 Kcal、中学校 809 Kcal

たんぱく質：小学校 27.7g、中学校 31.7g

(小学3・4年生の分量としています)

4月9日(金)



献立名

- ・肉じゃが煮
- ・ほうれんそうのいろいろ和え
- ・ごはん、牛乳

エネルギー：小学校 625 Kcal、中学校 731 Kcal

たんぱく質：小学校 20.5g、中学校 23.1g

(小学3・4年生の分量としています。)

写真の量は、中学生分です。

淡路市学校給食献立

4月12日(月)



献立名

- ・焼きそば
- ・野菜サラダ
- ・小袋ごまドレッシング
- ・減量パン、牛乳

エネルギー：小学校 641 Kcal、中学校 837 Kcal

たんぱく質：小学校 23.0g、中学校 29.1g

(小学3・4年生の分量としています)

4月13日(火)



献立名

- ・焼き魚(さわら)
- ・きんぴらごぼう
- ・ちゃんこ汁
- ・ごはん、牛乳

エネルギー：小学校 597 Kcal、中学校 695 Kcal

たんぱく質：小学校 27.3g、中学校 29.5g

(小学3・4年生の分量としています。)

写真の量は、中学生分です。

淡路市学校給食献立

4月14日(水)



献立名

- ・鶏肉のレモン風味
- ・小松菜の和え物
- ・野菜のみそ汁
- ・ごはん、牛乳

エネルギー：小学校 644 Kcal、中学校 768 Kcal

たんぱく質：小学校 23.0g、中学校 26.6g

(小学3・4年生の分量としています)

4月15日(木)



献立名

- ・豚丼
- ・海と畑のサラダ
- ・ごはん、牛乳

エネルギー：小学校 605 Kcal、中学校 727 Kcal

たんぱく質：小学校 24.9g、中学校 29.2g

(小学3・4年生の分量としています。)

写真の量は、中学生分です。

淡路市学校給食献立

4月16日(金)



献立名

- ・カレーライス
- ・枝豆のサラダ
- ・麦飯、牛乳

エネルギー：小学校 769 Kcal、中学校 907 Kcal

たんぱく質：小学校 23.7g、中学校 27.5g

(小学3・4年生の分量としています)

4月19日(月)



献立名

- ・フランクフルトのケチャップ和え
- ・キャベツとコーンの和え物
- ・じゃがいものスープ
- ・さくらゼリー
- ・パン、牛乳

エネルギー：小学校 629 Kcal、中学校 810 Kcal

たんぱく質：小学校 25.1g、中学校 31.5g

(小学3・4年生の分量としています。)

写真の量は、中学生分です。

淡路市学校給食献立

4月20日(火)



献立名

- ・チャフチェ
- ・わかめスープ
- ・ふりかけ
- ・ごはん、牛乳

エネルギー：小学校 607 Kcal、中学校 719 Kcal

たんぱく質：小学校 19.7g、中学校 22.4g

(小学3・4年生の分量としています)

4月21日(水)



献立名

- ・コロッケ
- ・キャベツのカレー味
- ・ミネストローネスープ
- ・パン、牛乳

エネルギー：小学校 687 Kcal、中学校 857 Kcal

たんぱく質：小学校 22.2g、中学校 27.9g

(小学3・4年生の分量としています。)

写真の量は、中学生分です。

淡路市学校給食献立

4月22日(木)



献立名

- ・木の葉丼
- ・ライスパスタサラダ
- ・ごはん、牛乳

エネルギー：小学校 610 Kcal、中学校 720 Kcal

たんぱく質：小学校 22.8g、中学校 26.0g

(小学3・4年生の分量としています)

4月23日(金)



献立名

- ・魚(さけ)の塩こうじ焼き
- ・チンゲンサイの和え物
- ・たけのこと鶏肉のみそ煮
- ・ごはん、牛乳

エネルギー：小学校 655 Kcal、中学校 767 Kcal

たんぱく質：小学校 32.5g、中学校 36.1g

(小学3・4年生の分量としています。)

写真の量は、中学生分です。

淡路市学校給食献立

4月26日(月)



献立名

- ・ツナサラダ
- ・えびのクリーム煮
- ・パン、牛乳

エネルギー：小学校 571 Kcal、中学校 668 Kcal

たんぱく質：小学校 22.9g、中学校 25.5g

(小学3・4年生の分量としています)

4月27日(火)



献立名

- ・焼きハンバーグ(和風ソース)
- ・ほうれんそうのおかか和え
- ・若竹汁
- ・ごはん、牛乳

エネルギー：小学校 586 Kcal、中学校 672 Kcal

たんぱく質：小学校 23.8g、中学校 25.6g

(小学3・4年生の分量としています。)

写真の量は、中学生分です。

淡路市学校給食献立

4月28日(水)



献立名

- ・魚(ぐち)の天ぷら
- ・フロッコリーのぼん酢和え
- ・ふのみそ汁
- ・味付けのり
- ・ごはん、牛乳

エネルギー：小学校 595 Kcal、中学校 682 Kcal

たんぱく質：小学校 24.4g、中学校 26.2g

(小学3・4年生の分量としています)

4月30日(金)



献立名

- ・牛肉とごぼうのうま煮
- ・山菜のかきたま汁
- ・日向夏(個包装)
- ・ごはん、牛乳

エネルギー：小学校 612 Kcal、中学校 728 Kcal

たんぱく質：小学校 21.8g、中学校 25.1g

(小学3・4年生の分量としています)

写真の量は、中学生分です。

4月の地元食材紹介

《淡路市産》

米・たまねぎ・ぐち・塩蔵わかめ・味付のり

《淡路島産》

たけのこ・葉ねぎ・白菜・ブロッコリー・ほうれん草・ちりめんじゃこ・牛肉・牛乳・乾しひじき

5月季節の献立

筍ごはん（5月6日）

いかの天ぷら・きゅうりとわかめの酢の物・沢煮腕・筍ごはん

新茶のかき揚げ（5月10日）

五目うどん・新茶のかき揚げ・パン・いちごジャム

さやいんげんのごま和え（5月13日）

さやいんげんのごま和え・焼きハンバーグ・なめこ汁・ごはん

スナッフえんどう（5月20日）

サバの味噌煮・スナッフえんどう・ちゃんこ汁・ごはん

おかひじきのおかか和え（5月26日）

味の南蛮漬け・おかひじきのおかか和え・けんちん汁・ごはん

ジャガイモのみそ汁（5月27日）

豚しゃぶサラダ・じゃがいものみそ汁・ごはん

新玉ねぎ（淡の春）の寄贈について

4月30日にJA 淡路日の出農業協同組合様より、新玉ねぎ「淡の春」300キロを寄贈していただきました。5月7日の給食「牛丼」に使用させていただきます。ご厚意に感謝し、淡路の春の味を美味しく頂きます。