



## 淡路市の献立紹介



令和3年5月分

# 淡路市学校給食献立

5月6日(木)



## 献立名

- ・いかの天ぷら
- ・きゅうりとわかめの酢の物
- ・沢煮椀
- ・筍ごはん、牛乳

エネルギー：小学校 635 Kcal、中学校 768 Kcal

たんぱく質：小学校 23.7g、中学校 28.0g

(小学3・4年生の分量としています)

5月7日(金)



## 献立名 (淡路日の出農業協同組合様より新玉ねぎ「淡の春」寄贈)

- ・牛丼
- ・ほうれんそうサラダ
- ・小袋マヨネーズ
- ・ごはん、牛乳

エネルギー：小学校 680 Kcal、中学校 818 Kcal

たんぱく質：小学校 22.1g、中学校 25.9g

(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

5月10日(月)



## 献立名

- ・五目うどん
- ・新茶のかき揚げ
- ・減量パン、牛乳、いちごジャム

エネルギー：小学校 631 Kcal、中学校 829 Kcal

たんぱく質：小学校 23.1g、中学校 29.6g

(小学3・4年生の分量としています)

5月11日(火)



## 献立名

- ・魚(すずき)の塩こうじ焼き
- ・チンゲンサイの和え物
- ・厚揚げの中華煮
- ・ごはん、牛乳

エネルギー：小学校 646 Kcal、中学校 757 Kcal

たんぱく質：小学校 29.6g、中学校 32.8g

(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

5月12日(水)



## 献立名

- ・カレーライス
- ・ささみサラダ
- ・麦ごはん、牛乳

エネルギー：小学校 723 Kcal、中学校 855 Kcal

たんぱく質：小学校 24.7g、中学校 28.7g

(小学3・4年生の分量としています)

5月13日(木)



## 献立名

- ・焼きハンバーグ (おろしソースかけ)
- ・さやいんげんのごま和え
- ・なめこ汁
- ・ごはん、牛乳

エネルギー：小学校 627 Kcal、中学校 716 Kcal

たんぱく質：小学校 25.4g、中学校 27.5g

(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

5月14日(金)



## 献立名

- ・豚肉とキムチの炒め物
- ・魚麺のすまし汁
- ・ごはん、牛乳

エネルギー：小学校 606 Kcal、中学校 724 Kcal

たんぱく質：小学校 25.6g、中学校 30.0g

(小学3・4年生の分量としています)

5月17日(月)



## 献立名

- ・鶏肉のから揚げ
- ・フロッコリー
- ・野菜スープ
- ・黒糖パン、牛乳

エネルギー：小学校 670 Kcal、中学校 889 Kcal

たんぱく質：小学校 26.1g、中学校 32.6g

(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

5月18日(火)



## 献立名

- ・だし巻きたまご
- ・おひたし
- ・筑前煮
- ・ごはん、牛乳

エネルギー：小学校 632 Kcal、中学校 743 Kcal

たんぱく質：小学校 25.8 g、中学校 28.7 g

(小学3・4年生の分量としています)

5月19日(水)



## 献立名

- ・インディアン焼きそば
- ・フルーツよせ
- ・減量パン、牛乳

エネルギー：小学校 662 Kcal、中学校 868 Kcal

たんぱく質：小学校 19.7 g、中学校 25.1 g

(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

5月20日(木)



## 献立名

- ・さばのみそ煮
- ・スナップエンドウ
- ・ちゃんこ汁
- ・ごはん、牛乳

エネルギー：小学校 667 Kcal、中学校 765 Kcal

たんぱく質：小学校 28.2g、中学校 30.5g

(小学3・4年生の分量としています)

5月21日(金)



## 献立名

- ・親子丼
- ・中華風サラダ
- ・ごはん、牛乳

エネルギー：小学校 651 Kcal、中学校 768 Kcal

たんぱく質：小学校 26.0g、中学校 29.8g

(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

5月24日(月)



## 献立名

- ・セルフサンド (ウインナー、野菜)
- ・小袋ケチャップ
- ・ポタージュスープ (浮き実)
- ・パン、牛乳

エネルギー：小学校 660 Kcal、中学校 841 Kcal

たんぱく質：小学校 25.5g、中学校 31.5g

(小学3・4年生の分量としています)

5月25日(火)



## 献立名

- ・スタミナ丼
- ・卵スープ
- ・ごはん、牛乳

エネルギー：小学校 653 Kcal、中学校 781 Kcal

たんぱく質：小学校 24.5g、中学校 28.5g

(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

5月26日(水)



## 献立名

- ・あじの南蛮漬け
- ・おかひじきのおかか和え
- ・けんちん汁
- ・ごはん、牛乳

エネルギー：小学校 603 Kcal、中学校 697 Kcal

たんぱく質：小学校 26.9g、中学校 29.4g

(小学3・4年生の分量としています)

5月27日(木)



## 献立名

- ・豚しゃぶサラダ
- ・小袋ぼん酢しょうゆ
- ・じゃがいものみそ汁
- ・菜めし、牛乳

エネルギー：小学校 628 Kcal、中学校 749 Kcal

たんぱく質：小学校 23.7g、中学校 27.3g

(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

5月28日(金)



## 献立名

- ・タッカンジョン
- ・ナムル
- ・わかめスープ
- ・ごはん、牛乳

エネルギー：小学校 637 Kcal、中学校 758 Kcal

たんぱく質：小学校 22.7g、中学校 26.1g

(小学3・4年生の分量としています)

5月31日(月)



## 献立名

- ・ハムサラダ
- ・ポークビーンズ
- ・パン、牛乳

エネルギー：小学校 647 Kcal、中学校 837 Kcal

たんぱく質：小学校 28.1g、中学校 34.8g

(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。

5月の地元食材紹介

《淡路市産》

米・たまねぎ・塩蔵わかめ・すずき

《淡路島産》

メイクイン・さやいんげん・スナップえんどう・葉ねぎ・ほうれん草・牛肉・牛乳

6月季節の献立

もずくサラダ (6月7日)

カレーうどん・もずくサラダ・減量パン

牛肉とピーマンの炒め物 (6月8日)

牛肉とピーマンの炒め物・わかめのみそ汁・ごはん

アスパラサラダ (6月9日)

鶏肉のなるとオレンジ・アスパラサラダ・たまねぎのスープ・パン

あんずジャム (6月14日)

しょうゆラーメン・海藻サラダ・パン・あんずジャム

夏野菜のみそ汁 (6月15日)

鶏肉の塩こうじ焼き・ひじきの煮物・夏野菜のみそ汁・ごはん

北淡びわゼリー (6月18日)

淡路ビーフの焼肉風丼・レタスのスープ・ごはん・北淡のびわゼリー

きゅうりの和え物 (6月22日)

いかの煮付け・きゅうりの和え物・たけのこと鶏肉のみそ煮・ごはん

魚(きす)の天ぷら (6月24日)

魚(きす)の天ぷら・小松菜の和え物・豚汁・ごはん

さくらんぼゼリー (6月25日)

ピリ辛丼・トックスープ・ごはん・さくらんぼゼリー

もずくスープ (6月30日)

酢豚・もずくスープ・ごはん

今月の給食レシピ

**栄養たっぷり!** **さばのみそ煮** 

<p>《材料4人分》</p> <p>さば切身……………4切れ</p> <p>しょうが……………1かけ</p> <p>三温糖……………大さじ2</p> <p>酒……………大さじ1/2</p> <p>★ 水……………80cc</p> <p>こいくちしょうゆ…大さじ1/2</p> <p>みりん……………大さじ1/2</p> <p>みそ……………大さじ1</p>	<p>《作り方》</p> <p>① しょうがは皮をむき、すりおろしておく。</p> <p>② 鍋に①と調味料(★)を入れて煮立たせる。</p> <p>③ さばを入れて落としぼたをして、汁気が少なくなるまで煮る。</p>
--	---

さばやいわし、あじなどの青魚には、DHAという体に良い脂が含まれています。脳を活性化し、記憶力や学習能力を高めるといわれています。



新型コロナウイルスに負けるな給食応援事業

「夢と希望のふるさと給食」

感染予防対策に努めながら、学校生活を送る児童生徒を給食で応援します。今年度は学期に1回の実施予定です。

第1回目の献立 (6月18日)

淡路ビーフの焼肉風丼・レタスのスープ・ごはん・北淡のびわゼリー

地元の農家・漁師・加工業者・仲卸業者の方々が一丸となって、淡路市の美味しい食材を準備してくれています。

淡路市の食材をふんだんに使用し、児童生徒に地元の農業・漁業や産業を知ってもらいたい機会になればと思います。

淡路市の給食で、児童生徒の笑顔が少しでも増えたらうれしいです。

県産水産物学校給食提供事業 (6月29日)

兵庫県漁業協同組合連合会様より「淡路島産のり佃煮」を頂きました。漁業関係者の皆様方、ありがとうございました。