

## 淡路市の献立紹介



令和3年12月分

# 淡路市学校給食献立

12月1日(水)



## 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 656 Kcal、中学校 776 Kcal

たんぱく質：小学校 27.0g、中学校 31.0g

(小学3・4年生の分量としています)

12月2日(木)



## 献立名) 中田小5年生考案「とっておきのみそ汁」

- ・魚(ほき)フライ
- ・フロッコリーのほん酢和え
- ・牛肉のみそ汁
- ・わかめごはん、牛乳

エネルギー：小学校 623 Kcal、中学校 722 Kcal

たんぱく質：小学校 27.6g、中学校 30.5g

(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

12月3日(金)



## 献立名

- ・青パイヤのチンジャオロース
- ・トックスープ
- ・ごはん、牛乳

エネルギー：小学校 640 Kcal、中学校 764 Kcal

たんぱく質：小学校 21.5g、中学校 24.7g

(小学3・4年生の分量としています)

12月6日(月)



## 献立名

- ・スパゲティナポリタン
- ・フロッコリーサラダ
- ・小袋ごまドレッシング
- ・減量パン、牛乳

エネルギー：小学校 662 Kcal、中学校 846 Kcal

たんぱく質：小学校 24.6g、中学校 30.5g

(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

12月7日(火)



献立名 中田小5年生考案「とっておきのみそ汁」

- ・鶏肉の塩こうじ焼き
- ・小松菜の和え物
- ・おもちのみそ汁
- ・ごはん、牛乳

エネルギー：小学校 606 Kcal、中学校 704 Kcal

たんぱく質：小学校 30.3g、中学校 32.1g

(小学3・4年生の分量としています)

12月8日(水)



献立名

- ・千リコンカン
- ・さっぱりサラダ
- ・りんごゼリー
- ・パン、牛乳

エネルギー：小学校 663 Kcal、中学校 849 Kcal

たんぱく質：小学校 28.7g、中学校 35.6g

(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

12月9日(木)



## 献立名

- ・メヒカリの南蛮漬け
- ・水菜のごま和え
- ・沢煮椀
- ・ごはん、牛乳

エネルギー：小学校 555 Kcal、中学校 665 Kcal

たんぱく質：小学校 22.5g、中学校 26.0g

(小学3・4年生の分量としています)

12月10日(金)



## 献立名

- ・じゃんじゃん豆腐
- ・かきたま汁
- ・ごはん、牛乳

エネルギー：小学校 567 Kcal、中学校 679 Kcal

たんぱく質：小学校 24.3g、中学校 28.0g

(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

12月13日(月)



## 献立名

- ・魚(かれい)のガーリック揚げ
- ・添え野菜
- ・コーンクリームスープ
- ・パン、牛乳

エネルギー：小学校 629 Kcal、中学校 784 Kcal

たんぱく質：小学校 29.9g、中学校 34.8g

(小学3・4年生の分量としています)

12月14日(火)



## 献立名

- ・焼肉風
- ・もずくのすまし汁
- ・ごはん、牛乳

エネルギー：小学校 596 Kcal、中学校 715 Kcal

たんぱく質：小学校 25.2g、中学校 29.3g

(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

12月15日(水)



## 献立名

- ・焼き魚（さけ）
- ・白菜のゆず香和え
- ・ほうとう
- ・ごはん、牛乳

エネルギー：小学校 568 Kcal、中学校 664 Kcal

たんぱく質：小学校 29.3g、中学校 31.7g

（小学3・4年生の分量としています）

12月16日(木)



## 献立名

- ・カレーライス
- ・じゃこのサラダ
- ・麦ごはん、牛乳

エネルギー：小学校 685 Kcal、中学校 808 Kcal

たんぱく質：小学校 24.3g、中学校 28.2g

（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

12月17日(金)



## 献立名

- ・他人丼
- ・チンゲンサイのいろいろ和え
- ・ごはん、牛乳

エネルギー：小学校 621 Kcal、中学校 731 Kcal

たんぱく質：小学校 24.7g、中学校 28.5g

(小学3・4年生の分量としています)

12月20日(月)



## 献立名

- ・焼きそば
- ・フルーツよせ
- ・減量パン、牛乳

エネルギー：小学校 644 Kcal、中学校 850 Kcal

たんぱく質：小学校 20.1g、中学校 25.7g

(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

12月21日(火)



## 献立名

- ・みそおでん
- ・ほうれんそうの和え物
- ・パン、牛乳

エネルギー：小学校 540 Kcal、中学校 646 Kcal

たんぱく質：小学校 21.5g、中学校 25.1g

(小学3・4年生の分量としています)

12月22日(水)



## 献立名

- ・焼きハンバーグ (ケチャップソースかけ)
- ・かぼちゃサラダ
- ・小袋マヨネーズ
- ・レタスのスープ
- ・クリスマスケーキ (チョコ)
- ・減量パン、牛乳

エネルギー：小学校 674 Kcal、中学校 837 Kcal

たんぱく質：小学校 24.3g、中学校 28.6g

(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

12月23日(木)



## 献立名

- ・鶏肉のから揚げ
- ・千んげんサイとコーンの和え物
- ・たまねぎのみそ汁
- ・ピラフ、牛乳

エネルギー：小学校 668 Kcal、中学校 760 Kcal

たんぱく質：小学校 24.8g、中学校 27.8g

(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。

## 寒さに負けず、しっかり手を洗おう！

外から帰ったら、  
うがいも忘れずに！

冬は、新型コロナウイルスだけでなく、インフルエンザやノロウイルスなども流行しやすい季節です。感染症予防の基本は「手洗い」です。外から帰った時、調理や食事の前、トイレの後など、こまめに手を洗いましょう。

### 正しい手の洗い方を確認しよう

- ① 水で手をぬらし、せっけんをつけて、手のひらをよくこする。
- ② 手の甲をのぼすように洗う。
- ③ 指先・爪の間を、逆の手のひらの上でしっかりこする。
- ④ 指の間を洗う。
- ⑤ 親指は、ねじりながら洗う。
- ⑥ 手首を洗う。
- ⑦ 汚れとせっけんを、流水でよく洗い流す。
- ⑧ 清潔なハンカチやタオルでふく。

## 冬休み中の食生活



もうすぐ冬休みです。体調を崩さないよう、食事から栄養をしっかりとって、適度な運動と十分な睡眠を心がけるようにしましょう。

早寝・早起きをし、朝ごはんを食べよう  
朝・昼・夕と決まった時間に食べることで、生活リズムが整います。



いろいろな食べ物を、バランスよく食べよう

主食・主菜・副菜をそろえると、栄養バランスが整いやすくなります。



おやつを食べるときは、時間と量を考えよう

ダラダラ食べると、むし歯や肥満の原因になります。



地域や家庭に伝わる食文化を知ろう

年末年始は、日本の伝統行事に触れる機会が多くなります。



## 1月の地元食材紹介

### 《淡路市産》

米・たまねぎ・キンセンカ・ブロッコリー・まだい・みかんゼリー・塩蔵わかめ・鶏卵・酒かす・味付のり

### 《淡路島産》

古代米・里芋・ささげ・カリフラワー・白菜・ほうれんそう・キャベツ・牛肉・牛乳

## 季節の献立 (1月正月献立含む)

1月11日: **ぶりの揚げ照り焼き**・**7紅白なます**・**白玉雑煮**

1月13日: **大根といかの煮物**・**ブロッコリーのゆず香和え**・**ちゃんこ汁**

1月17日: **豚肉の香草焼き**・**ブロッコリーのコンソメ味**・**白菜のクリーム煮**

1月18日: **さんまのかぼす煮**・**水菜とたくあんのごま和え**・**高野豆腐の卵とじ**

1月24日: **かす汁うどん**・**ほうれんそうサラダ**・

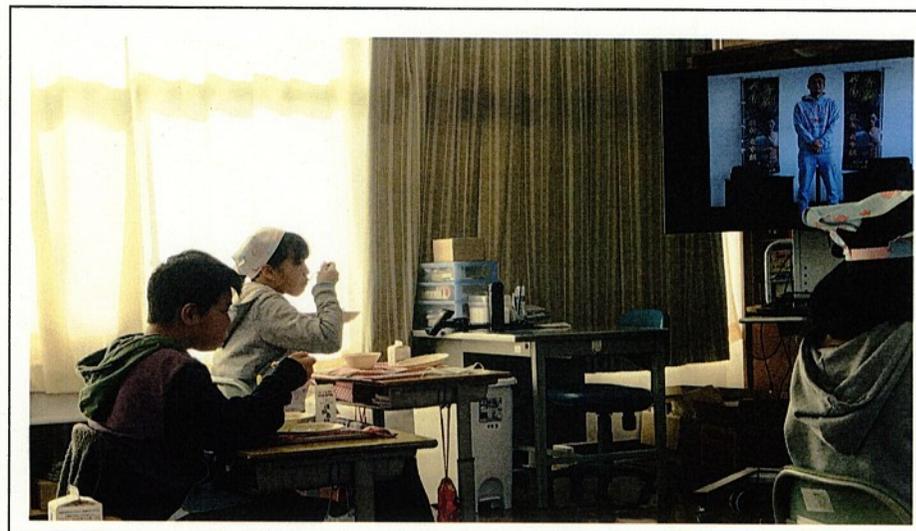
1月25日: **春巻き**・**こぶきいも**・**かにとシラスのスープ**

1月26日: **淡路島牛丼**・**あわじ花サラダ**・**みかんゼリー**

1月27日: **姫路おでん**・**ひねぼんサラダ**

## お知らせ

・12月16日(木)ふるさと思い出給食の実施について  
 コロナ禍で色々な制限のある中で感染予防対策に努めながら給食時間を少しでも楽しんでいただけたらと淡路市出身の有名な方々の思い出給食が登場します。第一弾は、志筑小学校・一宮中学校出身の総合格闘家、住村 竜市朗チャンピオンに出演いただきました。淡路市スポーツ親善大使を務められ、淡路市の児童生徒のために協力をしていただきました。淡路市児童生徒から多数の質問が届けられ、1つ1つの質問に丁寧に答えていただきました。当時の思い出等を伝えていただき、また、最後に、淡路市児童生徒へ、心温まる応援メッセージをいただきました。今後もこうした企画を続けてまいりますのでよろしくお願い致します。



### 作ってみよう!

## みそおでん

### 今月のレシピ

#### 〈材料4人分〉

鶏もも肉……………1/3枚  
 ジャがいも(中)……………5個  
 にんじん……………1/2本  
 だいこん……………5cm  
 板こんにゃく……………1/3枚  
 さつま揚げ……………2枚  
 焼き竹輪……………2本  
 三温糖……………小さじ2  
 こいくちしょうゆ……………小さじ1  
 うすくちしょうゆ……………小さじ1強  
 酒……………小さじ1/2  
 みりん……………小さじ1/2  
 かつおだし……………280cc  
 みそ……………大さじ1強

#### 〈作り方〉

① ジャがいもは大きめの角切り、にんじん、だいこんは、太めのいちよう切り、竹輪は2cmの輪切り、さつま揚げは大きめの角切りにする。  
 ② こんにゃくは厚さ1cmの色紙切りにしてさつと下ゆです。  
 ③ だいこんはやわらかくなるまで下ゆです。  
 ④ 鶏肉を炒め、かつおだしを入れ、にんじん、だいこん、ジャがいも、こんにゃくを煮る。  
 ⑤ 調味料(★)を入れ、しばらく煮、さつま揚げ、竹輪を入れて煮る。  
 ⑥ ある程度材料に味がしみたら、みそを入れ、さつと煮詰めて仕上げる。