



## 淡路市の献立紹介



令和4年1月分

# 淡路市学校給食献立

1月11日(火)



## 献立名

- ・ぶりの揚げ照り焼き
- ・紅白なます
- ・白玉雑煮
- ・古代米ごはん、牛乳

エネルギー：小学校 718 Kcal、中学校 818 Kcal

たんぱく質：小学校 25.9g、中学校 28.0g

(小学3・4年生の分量としています)

1月12日(水)



## 献立名

- ・牛肉とごぼうのうま煮
- ・かきたま汁
- ・ごはん、牛乳

エネルギー：小学校 572 Kcal、中学校 685 Kcal

たんぱく質：小学校 21.9g、中学校 25.5g

(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

1月13日(木)



## 献立名

- ・大根といかの煮物
- ・フロッコリーのゆず香和え
- ・ちゃんこ汁
- ・ごはん、牛乳

エネルギー：小学校 536 Kcal、中学校 632 Kcal

たんぱく質：小学校 24.7g、中学校 28.4g

(小学3・4年生の分量としています)

1月14日(金)



## 献立名

- ・焼き魚(たい)
- ・黒豆煮
- ・豚汁
- ・ごはん、牛乳

エネルギー：小学校 575 Kcal、中学校 673 Kcal

たんぱく質：小学校 28.9g、中学校 31.9g

(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

1月17日(月)



## 献立名

- ・鶏肉の香草焼き
- ・フロッコリーのコンソメ味
- ・白菜のクリーム煮
- ・パン、牛乳

エネルギー：小学校 667 Kcal、中学校 840 Kcal

たんぱく質：小学校 38.0g、中学校 43.9g

(小学3・4年生の分量としています)

1月18日(火)



## 献立名

- ・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
- ・ごはん、牛乳

エネルギー：小学校 723 Kcal、中学校 835 Kcal

たんぱく質：小学校 31.9g、中学校 35.8g

(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

1月21日(金)



## 献立名

- ・淡路たまねぎコロッケ
- ・おひたし ・味付けのり
- ・ちょぼ汁 ・小袋花かつお
- ・ごはん、牛乳

エネルギー：小学校 653 Kcal、中学校 747 Kcal

たんぱく質：小学校 20.1g、中学校 22.0g

(小学3・4年生の分量としています)

1月24日(月)



## 献立名

- ・かす汁うどん
- ・ほうれんそうサラダ
- ・小袋マヨネーズ
- ・減量黒糖パン、牛乳

エネルギー：小学校 604 Kcal、中学校 819 Kcal

たんぱく質：小学校 25.9g、中学校 32.5g

(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

1月25日(火)



## 献立名

- ・春巻き
- ・こぶきいも
- ・かにとレタスのスープ
- ・ゆかりごはん、牛乳

エネルギー：小学校 556 Kcal、中学校 642 Kcal

たんぱく質：小学校 16.8g、中学校 18.8g

(小学3・4年生の分量としています)

1月26日(水)



## 献立名 「あわじのめぐみまるごと給食」

- ・淡路島牛丼
- ・あわじ花サラダ
- ・小袋ごまドレッシング
- ・みかんゼリー
- ・ごはん、牛乳

エネルギー：小学校 656 Kcal、中学校 774 Kcal

たんぱく質：小学校 22.3g、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

1月27日(木)



## 献立名

- ・姫路おでん
- ・ひねぼんサラダ
- ・ごはん、牛乳

エネルギー：小学校 622 Kcal、中学校 744 Kcal

たんぱく質：小学校 26.2g、中学校 30.5g

(小学3・4年生の分量としています)

1月28日(金)



## 献立名

- ・鶏肉とさつまいもの揚げ煮
- ・ほたん汁
- ・ふりかけ
- ・ごはん、牛乳

エネルギー：小学校 689 Kcal、中学校 823 Kcal

たんぱく質：小学校 24.8g、中学校 28.7g

(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

1月31日(月)



## 献立名

- ・ 鮭と野菜のレモンバター焼き
- ・ ミネストローネスープ
- ・ パン、牛乳

エネルギー：小学校 567 Kcal、中学校 733 Kcal

たんぱく質：小学校 28.5g、中学校 34.1g

(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。

## 2月の地元食材紹介

### 〈淡路市産〉

米・たまねぎ・はくさい・葉ねぎ・いちごゼリー・塩蔵わかめ・鶏卵

### 〈淡路島産〉

チンゲンサイ・根深ねぎ・ほうれんそう・焼きのり・えびすもち豚・牛肉・牛乳

## 季節の献立（2月献立含む）

2月3日：いわしの梅煮・あわ神七福汁・節分豆・おひたし【節分献立】

2月8日：ふくの天ぷら・水菜と大根のさっぱり和え・厚揚げの中華煮

2月14日：ポトフ・キーマカレー

2月15日：焼き魚(さけ)・小松菜の和え物・わかめと豆腐のみそ汁・はるか  
(個包装)

2月18日：淡路牛のハンバーグ(ケチャップソース)・チンゲン菜の和え物  
・えびすもち豚のはりはり汁・いちごゼリー

2月21日：トマトオムレツ・レタスとコーンのサラダ・じゃがいものスープ

2月22日：豚肉のアップルソース・白菜のおかか和え・魚麵のすまし汁

# 今月のレシピ



## 牛丼 (具)



〈材料4人分〉

- 牛肉スライス……………200g
- たまねぎ……………小2個
- にんじん……………中1/2本
- 麩……………10g
- 糸こんにゃく……………150g
- ねぎ……………3本
- 三温糖……………大さじ1
- こいくちしょうゆ……………大さじ1
- うすくちしょうゆ……………大さじ1
- 酒……………小さじ1
- 本みりん……………小さじ1
- 水……………100cc

〈作り方〉

- ① 牛肉は3cm程度に切る。たまねぎはうす切り、にんじんはせん切り、ねぎは小口切りにする。
- ② 麩は水でさっと戻して水分をしぼっておく。
- ③ 糸こんにゃくは4cmくらいに切って下ゆでしておく。
- ④ 鍋に水100ccと調味料(★)を入れて煮たて、牛肉、たまねぎ、にんじん、糸こんにゃくを入れて煮る。
- ⑤ 野菜がやわらかくなったら麩を入れて少し煮る。
- ⑥ ねぎをちらす。
- ⑦ 器にご飯をよそい、牛丼の具をのせる。

# 線でつなごう！ 大豆のへんしんクイズ

大豆は、いろいろな食べものに“へんしん”します。左側のカードの文章をよく読んで、右側の食べものカードと線でつなげてみましょう。

① 大豆と塩と麩を混ぜると、これにへんしん！ ヒント：赤や白などいろいろな種類がある。			しょうゆ
② 大豆を煮てしぼって、にがりで固めると、これにへんしん！ ヒント：四角いものや丸いものがある。			とうふ
③ 大豆を蒸して菌をつけて寝かせると、これにへんしん！ ヒント：こはんにかけて食べるとおいしい。			もやし
④ 大豆と塩水と麩などを混ぜると、これにへんしん！ ヒント：和食に欠かせない調味料。			きなこ
⑤ 大豆を煮てよくしぼると、これにへんしん！ ヒント：そのまま飲んだり、お菓子に使うことも。			みそ
⑥ 大豆を煎って粉にすると、これにへんしん！ ヒント：おもちゃや揚げパンにまぶすとおいしい。			豆乳
⑦ 大豆をしぼった後に残ったものは、これにへんしん！ ヒント：「卵の花」「雪花菜」という別の名前もある。			なっとう
⑧ 大豆が成長して芽が出ると、これにへんしん！ ヒント：給食でもよく使われている。			おから

こたえ ①-みそ ②-とうふ ③-なっとう ④-しょうゆ ⑤-豆乳  
⑥-きなこ ⑦-おから ⑧-もやし