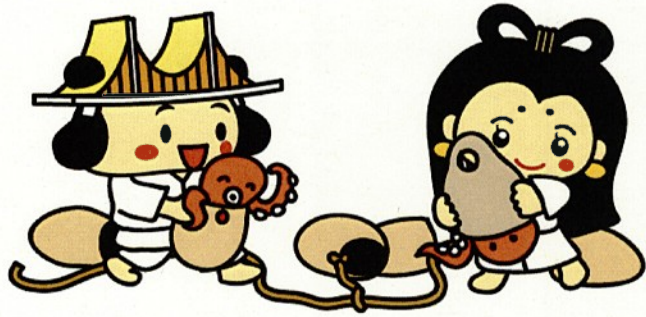


淡路市の献立紹介



令和4年4月分

淡路市学校給食献立

4月8日(金)



献立名

- ・マーボー豆腐
- ・海と畑のサラダ
- ・ごはん、牛乳

エネルギー：小学校 654 Kcal、中学校 770 Kcal

たんぱく質：小学校 28.1g、中学校 32.6g

(小学3・4年生の分量としています)

4月11日(月)



献立名

- ・焼きそば
- ・フロッキーサラダ
- ・小袋かんきつドレッシング
- ・減量パン、牛乳

エネルギー：小学校 595 Kcal、中学校 787 Kcal

たんぱく質：小学校 22.8g、中学校 29.1g

(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(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 580 Kcal、中学校 690 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13日(水)



献立名

- ・肉じゃが煮
- ・ほうれんそうのいりどりと和え
- ・ごはん、牛乳

エネルギー：小学校 546 Kcal、中学校 642 Kcal

たんぱく質：小学校 21.5g、中学校 24.2g

(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14日(木)



献立名

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

エネルギー：小学校 608 Kcal、中学校 725 Kcal

たんぱく質：小学校 22.9g、中学校 26.4g

(小学3・4年生の分量としています)

4月15日(金)



献立名

- ・豚丼
- ・ライスパスタサラダ
- ・ごはん、牛乳

エネルギー：小学校 587 Kcal、中学校 706 Kcal

たんぱく質：小学校 24.4g、中学校 28.3g

(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

4月18日(月)



献立名

- ・コロケ
- ・キャベツのカレー味
- ・レタスのスープ ・さくらゼリー
- ・パン、牛乳

エネルギー：小学校 656 Kcal、中学校 807 Kcal

たんぱく質：小学校 19.5g、中学校 23.8g

(小学3・4年生の分量としています)

4月19日(火)



献立名

- ・焼き魚(さわら)
- ・もやしのごま和え
- ・たけのこと鶏肉のみそ煮
- ・ごはん、牛乳

エネルギー：小学校 632 Kcal、中学校 738 Kcal

たんぱく質：小学校 32.6g、中学校 36.2g

(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20日(水)



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
- ・クリームスープ
- ・パン、牛乳

エネルギー：小学校 567 Kcal、中学校 736 Kcal

たんぱく質：小学校 26.9g、中学校 33.7g

(小学3・4年生の分量としています)

4月21日(木)



献立名

- ・木の葉丼
- ・チンゲンサイの和え物
- ・テコボン（個包装）
- ・ごはん、牛乳

エネルギー：小学校 558 Kcal、中学校 651 Kcal

たんぱく質：小学校 21.8g、中学校 25.0g

(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

4月22日(金)



献立名

- ・カレーライス
- ・こんにゃくサラダ
- ・麦飯、牛乳

エネルギー：小学校 683 Kcal、中学校 806 Kcal

たんぱく質：小学校 22.4g、中学校 25.8g

(小学3・4年生の分量としています)

4月25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 606 Kcal、中学校 784 Kcal

たんぱく質：小学校 25.4g、中学校 31.8g

(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

4月26日(火)



献立名

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

エネルギー：小学校 564 Kcal、中学校 643 Kcal

たんぱく質：小学校 23.5g、中学校 25.3g

(小学3・4年生の分量としています)

4月27日(水)



献立名

- ・豚肉のみそ炒め
- ・ちゃんこ汁
- ・ごはん、牛乳

エネルギー：小学校 624 Kcal、中学校 743 Kcal

たんぱく質：小学校 26.8g、中学校 31.1g

(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28日(木)



献立名

- ・魚(ぐち)の天ぷら
- ・きんぴらごぼう
- ・山菜のかきたま汁
- ・ごはん、牛乳

エネルギー：小学校 575 Kcal、中学校 668 Kcal

たんぱく質：小学校 24.4g、中学校 26.9g

(小学3・4年生の分量としています)

写真の量は、中学生分

5月の地元食材紹介

《淡路市産》

米(入野)・たまねぎ(浦)・すずき・塩蔵わかめ(佐野)・カットわかめ(佐野)
鶏卵(育波)

《淡路島産》

スナッフえんどう・葉ねぎ・ほうれん草・牛肉・牛乳・乾しひじき

5月季節の献立

新茶のかき揚げ(5月2日)

五目うどん・新茶のかき揚げ・減パン・いちごジャム

たまねぎのみそ汁(5月6日)

豚肉とキムチの炒め物・たまねぎのみそ汁・ごはん

日向夏(5月10日)

牛肉とピーマンの炒め物・野菜のみそ汁・ごはん・日向夏(個包装)

筍ご飯(5月13日)

いかの天ぷら・きゅうりとわかめの酢の物・沢煮梅・筍ごはん

スナッフえんどう(5月19日)

サバの味噌煮・スナッフえんどう・ちゃんこ汁・ごはん

じゃがいものみそ汁(5月26日)

豚しゃぶサラダ・じゃがいものみそ汁・菜飯・(小袋ポン酢しょうゆ)

おかひじきのおかか和え(5月26日)

あじの南蛮漬け・おかひじきのおかか和え・高野豆腐の五目煮・ごはん

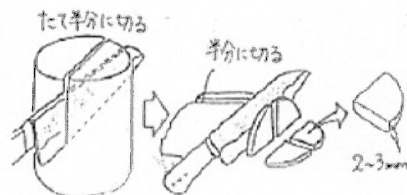
新玉ねぎ(淡の春)の寄贈について

5月9日にJA 淡路日の出農業協同組合様より、新玉ねぎ「淡の春」

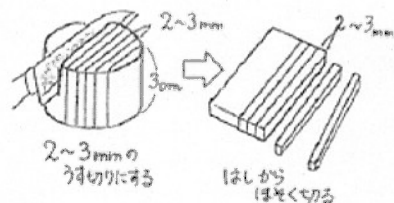
300キロを寄贈していただきました。5月12日の給食「親子丼」に使用させていただきます。ご厚意に感謝し、淡路の春の味を美味しく頂きます。

☆野菜のいろいろな切り方

● いちょう切り



● せん切り



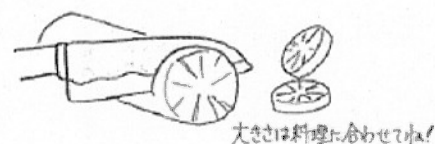
● みじん切り



● たまねぎのみじん切り・くし形切り



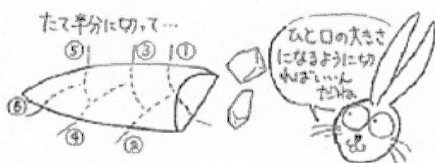
● 輪切り



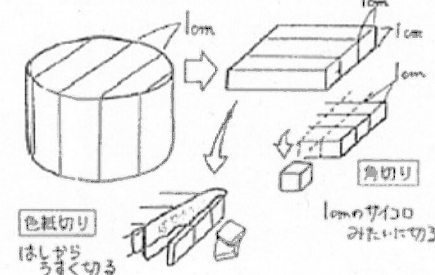
● 小口切り



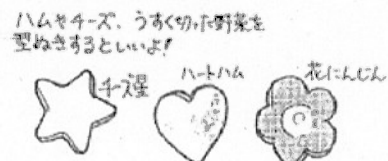
● 乱切り



● 角切り・色紙切り



● 野菜型やクッキー型でぬく



☆お弁当作りのポイント

① 大きさを考えよう!

一食分のエネルギー(1cal)と同じ量の脂肪(1g)のお弁当箱を選びます。

1日の必要量の1/3として 15~17歳 男子: 950ml 女子: 770ml

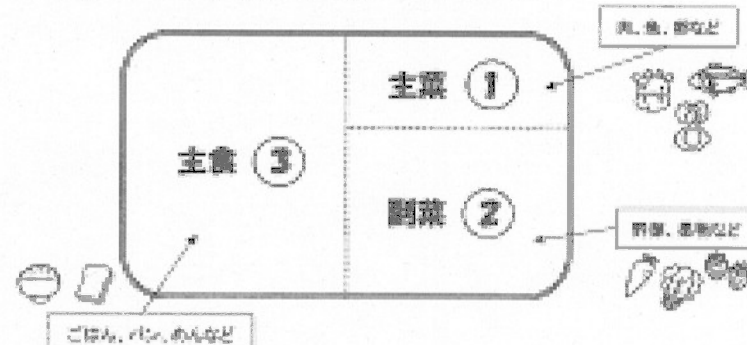
② 彩りをよくしよう!

見た目がきれいになるだけでなく、いろいろな食材が入るので、栄養たっぷりのバランスのとれたお弁当になります。

例) 赤色→トマト 黄色→たまご 緑色→ほうれんそう 黒色→ごり

③ 主食3:主菜1:副菜2の割合で詰めよう!

3:1:2に詰めると、エネルギー量もとれ、栄養バランスもととれます。



④ それぞれ違った調理法や材料を選ぼう!

調理法や材料が違った主菜や副菜を組み合わせることで、エネルギーや塩分、糖分のとりすぎを防ぐことができ、栄養バランスや味の組み合わせもよくなります。

⑤ 動かさないようにしっかり閉めよう!

それぞれの重さの軽いしさが保たれるように、持ち運んでも弁当が動かないように詰めましょう。