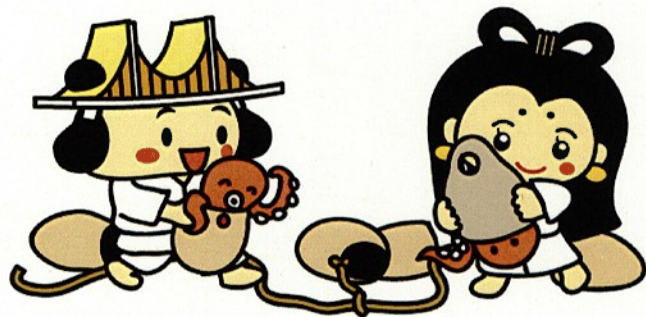


淡路市の献立紹介



令和4年11月分

淡路市学校給食献立

11月1日(火)



献立名

- ・フルコギ
- ・トックスーフ
- ・ごはん、牛乳

エネルギー：小学校 691 Kcal、中学校 826 Kcal

たんぱく質：小学校 23.4g、中学校 26.8g

(小学3・4年生の分量としています)

11月2日(水)



献立名

- ・豚肉と大根の煮物
- ・えび団子のすまし汁
- ・いもごはん、牛乳

エネルギー：小学校 590 Kcal、中学校 707 Kcal

たんぱく質：小学校 25.0g、中学校 29.0g

(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

11月4日(金)



献立名

- ・おさかなそぼろ丼 (魚そぼろ、錦糸卵)
- ・きのこのみそ汁
- ・ごはん、牛乳

エネルギー：小学校 543 Kcal、中学校 649 Kcal

たんぱく質：小学校 29.2g、中学校 34.1g

(小学3・4年生の分量としています)

11月7日(月)



献立名

- ・焼きハンバーグ (ネミグラスソース)
- ・こぶきいも
- ・たまねぎのスープ
- ・パン、牛乳

エネルギー：小学校 649 Kcal、中学校 822 Kcal

たんぱく質：小学校 23.9g、中学校 27.4g

(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

11月8日(火)



献立名

- ・豚丼
- ・さきいかとごぼうのカミカミサラダ
- ・ごはん、牛乳

エネルギー：小学校 573 Kcal、中学校 688 Kcal

たんぱく質：小学校 26.3g、中学校 30.7g

(小学3・4年生の分量としています)

11月9日(水)



献立名

- ・魚(さけ)のカレームニエル
- ・さつまいもサラダ ・小袋ごまドレッシング
- ・クリームスープ
- ・パン、牛乳

エネルギー：小学校 759 Kcal、中学校 887 Kcal

たんぱく質：小学校 39.5g、中学校 34.6g

(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

11月10日(木)



献立名

- ・鶏肉のから揚げ
- ・煮びたし
- ・はんぺんのすまし汁
- ・ごはん、牛乳

エネルギー：小学校 642 Kcal、中学校 770 Kcal

たんぱく質：小学校 25.8g、中学校 30.1g

(小学3・4年生の分量としています)

11月11日(金)



献立名 (コロナに負けるな給食応援事業)「夢と希望のふるさと給食」

- ・淡路ビーフの米粉ビーフシチュー
- ・さっぱりサラダ
- ・みかん
- ・ごはん、牛乳

エネルギー：小学校 751 Kcal、中学校 891 Kcal

たんぱく質：小学校 21.9g、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

11月14日(月)



献立名

- ・鶏肉とレバーのソースからめ
- ・汁ビーフン
- ・パン、牛乳

エネルギー：小学校 706 Kcal、中学校 919 Kcal

たんぱく質：小学校 25.8g、中学校 31.6g

(小学3・4年生の分量としています)

11月15日(火)



献立名

- ・いもこ煮
- ・海と畑のサラダ
- ・柿(個包装)
- ・ごはん、牛乳

エネルギー：小学校 671 Kcal、中学校 797 Kcal

たんぱく質：小学校 24.0g、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

11月16日(水)



献立名

- ・魚（すずき）の塩こうじ焼き
- ・切干し大根煮
- ・豚汁
- ・ごはん、牛乳

エネルギー：小学校 543 Kcal、中学校 640 Kcal

たんぱく質：小学校 28.2g、中学校 31.3g

(小学3・4年生の分量としています)

11月17日(木)



献立名

- ・木の葉丼
- ・チンゲンサイの和え物
- ・ごはん、牛乳

エネルギー：小学校 530 Kcal、中学校 623 Kcal

たんぱく質：小学校 21.4g、中学校 24.6g

(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

11月18日(金)



献立名

- ・じゃんじゃん豆腐
- ・すいとん
- ・ごはん、牛乳

エネルギー：小学校 604 Kcal、中学校 723 Kcal

たんぱく質：小学校 25.7g、中学校 29.9g

(小学3・4年生の分量としています)

11月21日(月)



献立名

- ・ちゃんこうどん
- ・ほうれんそうのいろどり和え
- ・ラ・フランスジャム
- ・減量パン、牛乳

エネルギー：小学校 558 Kcal、中学校 763 Kcal

たんぱく質：小学校 21.6g、中学校 27.2g

(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

11月22日(火)



献立名

- ・ 酢豚
- ・ もずくスープ
- ・ りんご (個包装)
- ・ ごはん、牛乳

エネルギー：小学校 662 Kcal、中学校 786 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)

11月24日(木)



献立名

- ・ 焼き魚 (さんま)
- ・ たくあんのごま和え
- ・ のっぺい汁
- ・ ごはん、牛乳

エネルギー：小学校 570 Kcal、中学校 658 Kcal

たんぱく質：小学校 22.1g、中学校 24.0g

(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

11月25日(金)



献立名

- ・カレーライス
- ・こんにゃくサラダ
- ・古代米ごはん、牛乳

エネルギー：小学校 675 Kcal、中学校 796 Kcal

たんぱく質：小学校 22.3g、中学校 25.6g

(小学3・4年生の分量としています)

11月28日(月)



献立名

- ・マカロニグラタン
- ・ブロッコリー
- ・コンソメスープ
- ・パン、牛乳

エネルギー：小学校 664 Kcal、中学校 838 Kcal

たんぱく質：小学校 26.1g、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

11月29日(火)



献立名

- ・水菜のおかか和え
- ・すき焼き煮
- ・ごはん、牛乳

エネルギー：小学校 567 Kcal、中学校 678 Kcal

たんぱく質：小学校 21.6g、中学校 25.1g

(小学3・4年生の分量としています)

11月30日(水)



献立名

- ・豚肉のみそ炒め
- ・かきたま汁
- ・ごはん、牛乳

エネルギー：小学校 611 Kcal、中学校 727 Kcal

たんぱく質：小学校 26.9g、中学校 31.3g

(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。

11月の地元食材紹介

《淡路市産》

米・たまねぎ・わかめ・じゃがいも・鶏卵・にんにく・すずき・温州みかん

《淡路島産》

古代米・ちりめんじゃこ・里芋・だいこん・葉ねぎ・チンゲンサイ・レタス・牛肉・牛乳

12月季節の献立

はたはたのから揚げ (12月1日)

はたはたのから揚げ・ひじきの煮物・野菜のみそ汁

白菜のポン酢和え (12月8日)

さんまのかぼす煮・白菜のポン酢和え・高野豆腐の五目煮

鶏肉の香草焼き (12月12日)

鶏肉の香草焼き・さつまいもの重ね煮・白菜のクリームスープ

大根とちりめんのサラダ (12月13日)

淡路島牛丼・大根とちりめんのサラダ・(小袋和風ドレッシング) みかん

水菜のごま和え (12月14日)

だし巻たまご・水菜のごま和え・沢煮椀

鮭のみぞれかけ (12月15日)

鮭のみぞれかけ・ほうれんそうの和え物・たまねぎのみそ汁

大根といかの煮物・ちゃんこ汁 (12月20日)

大根といかの煮物・小松菜の和え物・ちゃんこ汁

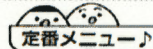
クリスマス献立 (12月21日)

フライドチキン・フロッコリーのコンソメ味・クリスマスケーキ (チョコ)

冬至献立 (12月22日)

焼き魚 (さわら)・白菜のゆず香和え・ほうとう

今月の給食レシピ



マーボー豆腐



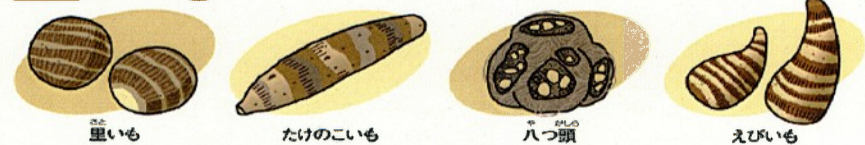
《材料4人分》

もめん豆腐……450g(小2丁)
豚ひき肉……180g
炒め油……適量
しょうがみじん切り……小さじ1
にんにくみじん切り……小さじ1
たまねぎ……中1個
にんじん……中1/2本
干しいたけ……2枚
にら……1/3束
ハ丁みそ……大さじ1と1/2
トウバンジャン……少々
★こいくちしょうゆ……大さじ1
三温糖……小さじ2
オイスターソース……小さじ1/2
酒……小さじ1
☆でんぷん……小さじ2
☆水……大さじ1
ごま油……小さじ1/2

《作り方》

- ① たまねぎ、にんじんはみじん切り、干しいたけはぬるま湯で戻してみじん切り、にらは1cm幅に切る。
- ② 調味料(★)を合わせておく。
- ③ 豆腐は1.5cm角程度に切ってゆで、ざるにあげて水分を切っておく。(電子レンジでチンしてもOK)
- ④ フライパンに油をひいて、しょうがとにんにくのみじん切りを香りが出るまで炒める。たまねぎ、にんじん、干しいたけも入れて炒める。
- ⑤ ②で味付けをし、豆腐、にらの順に入れる。
- ⑥ ☆の水溶きでんぷんをいれてとろみをつけ、最後にごま油を回しかける。

里いも



里いもは、地下にある茎が肥大したもので、親いもの周りに子いも、孫いもについて増えていくことから「子宝」や「子孫繁栄」を願う縁起物として正月料理に利用されます。親いもと子いもの両方を食べる品種と、どちらか一方だけを食べる品種があり、一般的に里いもと呼ばれるのは、子いものみを食べる「土重」や「石川早生」といった子いも専用品種です。親いも専用品種には、たけのこによく似た「たけのこいも」があり、宮崎県の特産品で「京いも」とも呼ばれます。親いもと子いもが塊状にくっついている「八つ頭」は、八方(あらゆる方面)に子いもが付き、頭が8つあるように見えることが名前の由来です。しま模様が特徴的な「えびいも」は、「唐芋」という品種を特殊な栽培方法でエビのような形にしたもので、京都の伝統野菜の一つです。

1月24日～30日は 全国学校給食週間です！ 学校給食について知ろう！

学校で食べる給食は、単なる食糧ではなく、栄養バランスのとれた豊かな食事を通して、健康に良い食事のとり方、地域の産業や食文化、食べ物とそれに関わる人への感謝の気持ちなど、さまざまなことを学ぶための教材となるものです。このように、現在ではさまざまな教育的効果が期待される学校給食ですが、もともとは、おなかをすかせた子どもたちのために、学校でごはんを提供したことが始まりでした。学校給食がたどった歩みを見てみましょう。

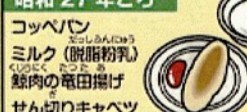
学校給食の始まり

日本の学校給食は、1889（明治22）年、山形県鶴岡町（現・鶴岡市）にある大誓寺というお寺の中に建てられた私立忠愛小学校で始まったとされています。大誓寺のお坊さんが家々を回ってお経を唱え、いただいた米や野菜、お金を使って、貧しい家庭の子どもたちに食事を用意しました。その後、学校給食は、子どもたちの栄養を改善するための方法として国から奨励され、各地へ広まってきましたが、戦争による食料不足の影響で実施できなくなってしまいました。

明治 22 年ごろ	大正 12 年ごろ	昭和 17 年ごろ
		
おにぎり 塩ザケ 漬物	五色ごはん 栄養みそ汁	すいとんのみそ汁

支援物資による学校給食の再開

戦争が終わり、子どもたちの栄養状態の悪化が心配されたことから、1946（昭和21）年に、アメリカのLARA（アジア支援公認団体）から給食用物資の寄贈を受け、翌年1月から学校給食が再開されました。当初は給食用物資の贈呈式が行われた12月24日を「学校給食感謝の日」としましたが、1950（昭和25）年度からは冬休業と重ならない1月24日～30日を「全国学校給食週間」とすることが定められました。

昭和 22 年ごろ	昭和 27 年ごろ
	
ミルク（脱脂粉乳） トマトシチュー	コッペン ミルク（脱脂粉乳） 鯉肉の竜田揚げ せん切りキャベツ ジャム

昭和25年に、アメリカから寄贈された小麦粉でパンが作られ、「パン・ミルク・おかず」の完全給食が始まりました。

学校給食は教育活動に

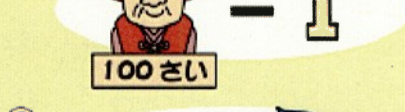
1954（昭和29）年に「学校給食法」が公布施行され、学校給食は教育活動として実施されることになりました。それから、時代の移り変わりとともに、子どもたちの食生活を取り巻く環境は大きく変化し、学校給食の内容も変わっていきました。

昭和 40 年ごろ	昭和 51 年ごろ
	
ソフトめん ミートソース 牛乳 フライボト 黄桃	カレーライス 牛乳 塩もみ ゆで卵

昭和30年代後半には脱脂粉乳のミルクが牛乳へと切り替わり、コッペン以外のパンやソフトめんなど、主食の種類が増えていきました。米飯が正式に導入されたのは昭和51年のことです。

なぞとときに挑戦！ この食べものなあに？

下の絵は、どんな食べものをあらわしているのでしょうか？ 5つの絵をヒントに、食べものの名前を書きましょう。これは、江戸時代に楽しまれていた「判じ絵」というなぞときをもとにしています。

-  =
-  =
-  =
-  =
-  =



こたえ ①トマト【戸と的】 ②小松菜【コマと綱】 ③きんとん【金と豚】 ④白菜【漢字の百（100）から一（1）を引いて「白】 ⑤なます【なすの間に「ま」を入れる】