



淡路市の献立紹介



令和5年2月分

淡路市学校給食献立

2月1日(水)



献立名

- ・鶏肉の塩こうじ焼き
- ・ほうれんそうの和え物
- ・豆腐のすまし汁
- ・ごはん、牛乳

エネルギー：小学校 540 Kcal、中学校 623 Kcal

たんぱく質：小学校 30.9g、中学校 33.0g

(小学3・4年生の分量としています)

2月2日(木)



献立名

- ・ポークチャップ
- ・きゅうりとわかめの酢の物
- ・もやしのスープ
- ・ごはん、牛乳

エネルギー：小学校 610 Kcal、中学校 706 Kcal

たんぱく質：小学校 26.7g、中学校 30.1g

(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

2月3日(金)



献立名

- ・いわしの蒲焼き
- ・水菜のごま和え
- ・さつまい汁 ・節分豆
- ・梅ごはん

エネルギー：小学校 708 Kcal、中学校 808 Kcal

たんぱく質：小学校 29.2g、中学校 31.9g

(小学3・4年生の分量としています)

2月6日(月)



献立名

- ・ちゃんこうどん
- ・海と畑のサラダ
- ・減量パン、牛乳

エネルギー：小学校 574 Kcal、中学校 787 Kcal

たんぱく質：小学校 22.8g、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

2月7日(火)



献立名

- ・木の葉丼
- ・チンゲンサイのいろどり和え
- ・テコボン（個包装）
- ・ごはん、牛乳

エネルギー：小学校 566 Kcal、中学校 662 Kcal

たんぱく質：小学校 22.2g、中学校 25.5g

（小学3・4年生の分量としています）

2月8日(水)



献立名

- ・鶏肉のさっぱり煮
- ・ポトフ
- ・ミニ揚げパン、牛乳

エネルギー：小学校 619 Kcal、中学校 669 Kcal

たんぱく質：小学校 28.7g、中学校 32.1g

（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

2月9日(木)



献立名

- ・カツめし
- ・ポイルキャベツ
- ・根菜汁
- ・ごはん、牛乳

エネルギー：小学校 708 Kcal、中学校 843 Kcal

たんぱく質：小学校 25.2g、中学校 29.1g

(小学3・4年生の分量としています)

2月10日(金)



献立名

- ・さばのみそ煮
- ・たくあんのごま和え
- ・鶏団子スープ
- ・ごはん、牛乳

エネルギー：小学校 624 Kcal、中学校 716 Kcal

たんぱく質：小学校 28.0g、中学校 30.2g

(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

2月13日(月)



献立名

- ・ハンバーグ (カレーソース)
- ・大根とちりめんのサラダ ・小袋かんきつドレッシング
- ・コンソメスープ
- ・パン、牛乳

エネルギー：小学校 676 Kcal、中学校 854 Kcal

たんぱく質：小学校 25.4g、中学校 29.3g

(小学3・4年生の分量としています)

2月14日(火)



献立名

- ・さわらの西京焼き
- ・千んげんサイとコーンの和え物
- ・湯葉のすまし汁
- ・ごはん、牛乳

エネルギー：小学校 538 Kcal、中学校 620 Kcal

たんぱく質：小学校 26.3g、中学校 28.4g

(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

2月15日(水)



献立名

- ・豚肉と大根の煮物
- ・ひねぼんサラダ
- ・ごはん、牛乳

エネルギー：小学校 618 Kcal、中学校 744 Kcal

たんぱく質：小学校 25.1g、中学校 29.3g

(小学3・4年生の分量としています)

2月16日(木)



献立名

- ・竹輪の磯辺揚げ
- ・白菜と春菊のごま和え
- ・うどん
- ・ごはん、牛乳

エネルギー：小学校 630 Kcal、中学校 711 Kcal

たんぱく質：小学校 24.0g、中学校 26.5g

(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

2月17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」

- ・淡路ビーフの焼肉
- ・小松菜のおひたし
- ・わかめスープ ・レモンゼリー
- ・ごはん、牛乳

エネルギー：小学校 638 Kcal、中学校 762 Kcal

たんぱく質：小学校 25.6g、中学校 29.6g

(小学3・4年生の分量としています)

2月20日(月)



献立名

- ・みそラーメン
- ・海藻サラダ
- ・いちごジャム
- ・減量パン、牛乳

エネルギー：小学校 690 Kcal、中学校 920 Kcal

たんぱく質：小学校 26.8g、中学校 33.0g

(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

2月21日(火)



献立名

- ・金目鯛の煮付け
- ・ほうれんそうのごま和え
- ・豆腐のみそ汁
- ・ごはん、牛乳

エネルギー：小学校 586 Kcal、中学校 670 Kcal

たんぱく質：小学校 26.9g、中学校 29.0g

(小学3・4年生の分量としています)

2月22日(水)



献立名

- ・ポテトとお米のささみカツ
- ・フロッキーサラダ
- ・白菜のクリームスープ
- ・パン、牛乳

エネルギー：小学校 668 Kcal、中学校 855 Kcal

たんぱく質：小学校 28.1g、中学校 34.2g

(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

2月24日(金)



献立名

- ・カレーライス
- ・こんにゃくサラダ
- ・麦ごはん、牛乳

エネルギー：小学校 727 Kcal、中学校 857 Kcal

たんぱく質：小学校 21.8g、中学校 25.1g

(小学3・4年生の分量としています)

2月27日(月)



献立名

- ・えびのチリソース
- ・キャベツのレモン和え
- ・たまねぎのスープ
- ・パン、牛乳

エネルギー：小学校 690 Kcal、中学校 902 Kcal

たんぱく質：小学校 27.4g、中学校 33.2g

(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

2月28日(火)



献立名

- ・中華丼
- ・ライスパスタサラダ
- ・ごはん、牛乳

エネルギー：小学校 591 Kcal、中学校 696 Kcal

たんぱく質：小学校 22.9g、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

2月の地元食材紹介

《淡路市産》

米・たまねぎ・塩蔵わかめ・カットわかめ・いかなごのくぎ煮・鶏卵・はくさい

《淡路島産》

だいこん・菜の花・葉ねぎ・ブロッコリー・ほうれんそう・レタス・ちりめんじゃこ・牛肉・牛乳

3月季節の献立

鯛そうめん、菜の花のおひたし (3月1日)

鯛そうめん (揚げ鯛、しいたけ、そうめん汁)・菜の花のおひたし・お祝いゼリー (中学校のみ)

菜の花とちりめんのかき揚げ (3月9日)

菜の花とちりめんのかき揚げ・きゅうりとわかめの酢の物・なめこ汁

いかなごのくぎ煮 (3月17日)

高野豆腐の五目煮・チンゲン菜のいろどり和え・いかなごのくぎ煮

今月の給食レシピ

☆おいしいだしの取り方

煮干しだし

水600ccに煮干し15匹くらい

1. 煮干しは、苦みが出ないように、頭と内臓を取り除く。
2. 鍋に煮干しと水を入れ、30分間つけておく。
3. 中火にかけ、沸騰したら火を弱め、あくをとりながら3分ほど静かに煮て、こす。

みそ汁など濁ったお汁に…



昆布とかつおだし(混合だし)

水600ccに昆布6cm角+かつおひとつかみ(約12g)

1. 鍋に昆布と水を入れ30分以上つける。
2. そのまま火にかけ、沸騰直前に昆布を取り出し、かつお節を入れる。
3. 再び沸騰したら火を消す。
4. かつお節が沈んだら、上澄みをこす。

だしの香りをひきたせたいすまし汁に…



作ってみよう!

たまねぎのみそ汁

〈材料4人分〉

たまねぎ……………小1個
にんじん……………中1/4本
油揚げ……………1枚
乾燥わかめ……………適量
ねぎ……………3本
みそ……………大さじ1と1/2
だし汁……………600cc

〈作り方〉

- ① たまねぎはうす切り、にんじんはいちょう切り、ねぎは小口切りにする。油揚げは、5mm幅に切り、熱湯をかけて油抜きをする。
- ② だし汁にたまねぎ、にんじん、油揚げを入れて煮る。
- ④ 野菜がやわらかくなったら火を止めてみそを溶く。
- ⑤ みそが溶けたらお椀に入れ、乾燥わかめ、ねぎをちらす。

目指せ! 給食マスター

給食当番のお仕事編

<p>身だしなみを整えましょう</p>	<p>協力して準備をしましょう</p>	<p>1人分を考慮して丁寧に盛り付けましょう</p>	<p>汁物は底からよくかき混ぜ、具を均等にゆそいましょう</p>
---------------------	---------------------	----------------------------	----------------------------------

当番以外の準備編

<p>机の上はきれいに片付けましょう</p>	<p>換気をして空気を入れ替えましょう</p>	<p>手をせっけんできれいに洗いましょう</p>	<p>「いただきます」をするまで、席で静かに待ちましょう</p>
------------------------	-------------------------	--------------------------	----------------------------------

給食の食べ方編

<p>よい姿勢で食べましょう</p>	<p>口をとじて、よくかんで食べましょう</p>	<p>立ち歩いたり、友達が席がるをしたりするのはやめましょう</p>	<p>時間内に食べ終わるようしましょう</p>
--------------------	--------------------------	------------------------------------	-------------------------

後片付け編

<p>食べ終わったら、席で静かに待ちましょう</p>	<p>食べ残しはそれぞれの食缶に戻しましょう</p>	<p>食器類は種類ごとにきちんと重ねてカゴに戻しましょう</p>	<p>協力して後片付けをしましょう</p>
----------------------------	----------------------------	----------------------------------	-----------------------

食べもののばたらき 3つにわけてみよう!

食べものは、体へのはたらきによって、3つに分けられます。下のえいようれつしゃのはたらきを見ながら、きいろ、あか、みどりのなかにわけて、○の中をぬってみましょう。

きたえ きのこ ... あめ パン ... しいたけ ... じゃがいも ... とうふ ... あか ... たまご ... ぎゅうにゅう ... にく ... さかな ... みかん ... とうふ ...