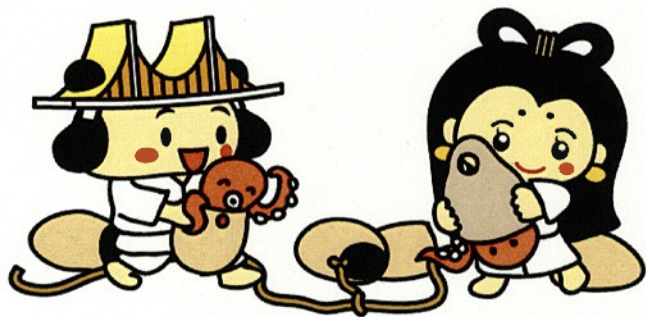


淡路市の献立紹介



令和5年9月分

淡路市学校給食献立

9月4日(月)



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
- ・じゃがいものスープ
- ・減量パン、牛乳

エネルギー：小学校 516 Kcal、中学校 720 Kcal

たんぱく質：小学校 21.5g、中学校 27.1g

(小学校の栄養価は、3・4年生の分量で計算しています)

9月5日(火)



献立名

- ・たまご焼き
- ・豚汁
- ・ぶどう
- ・梅ごはん、牛乳

エネルギー：小学校 479 Kcal、中学校 618 Kcal

たんぱく質：小学校 16.4g、中学校 23.1g

(小学校の栄養価は、3・4年生の分量で計算しています)

写真の量は、中学生分です。

淡路市学校給食献立

9月6日(水)



献立名

- ・塩ラーメン
- ・さっぱりサラダ
- ・減量黒糖パン、牛乳

エネルギー：小学校 725 Kcal、中学校 991 Kcal

たんぱく質：小学校 26.0g、中学校 32.9g

(小学校の栄養価は、3・4年生の分量で計算しています)

9月7日(木)



献立名

- ・ゴーヤのかき揚げ
- ・小松菜のいりとり和え
- ・ちゃんこ汁
- ・ごはん、牛乳

エネルギー：小学校 627 Kcal、中学校 746 Kcal

たんぱく質：小学校 20.5g、中学校 23.4g

(小学校の栄養価は、3・4年生の分量で計算しています)

写真の量は、中学生分です。

淡路市学校給食献立

9月8日(金)



献立名

- ・青じそガッパオ風
- ・春雨スープ
- ・ごはん、牛乳

エネルギー：小学校 558 Kcal、中学校 667 Kcal

たんぱく質：小学校 23.8g、中学校 27.9g

(小学校の栄養価は、3・4年生の分量で計算しています)

9月11日(月)



献立名

- ・魚(かれい)のカレー揚げ
- ・添え野菜
- ・ワタンスープ
- ・減量パン、牛乳

エネルギー：小学校 530 Kcal、中学校 708 Kcal

たんぱく質：小学校 26.2g、中学校 30.0g

(小学校の栄養価は、3・4年生の分量で計算しています)

写真の量は、中学生分です。

淡路市学校給食献立

9月12日(火)



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 653 Kcal、中学校 770 Kcal

たんぱく質：小学校 28.1g、中学校 32.6g

(小学校の栄養価は、3・4年生の分量で計算しています)

9月13日(水)



献立名

- ・焼きハンバーグ (おろしソースかけ)
- ・ほうれんそうの和え物
- ・冬瓜のすまし汁
- ・ごはん、牛乳

エネルギー：小学校 599 Kcal、中学校 691 Kcal

たんぱく質：小学校 26.0g、中学校 28.7g

(小学校の栄養価は、3・4年生の分量で計算しています)

写真の量は、中学生分です。

淡路市学校給食献立

9月14日(木)



献立名

- ・豚丼
- ・中華風サラダ
- ・ごはん、牛乳

エネルギー：小学校 558 Kcal、中学校 672 Kcal

たんぱく質：小学校 24.1g、中学校 28.0g

(小学校の栄養価は、3・4年生の分量で計算しています)

9月15日(金)



献立名

- ・牛肉とピーマンの炒め物
- ・夏野菜のみそ汁
- ・ごはん、牛乳

エネルギー：小学校 613 Kcal、中学校 731 Kcal

たんぱく質：小学校 22.2g、中学校 25.4g

(小学校の栄養価は、3・4年生の分量で計算しています)

写真の量は、中学生分です。

淡路市学校給食献立

9月19日(火)



献立名

- ・ヤンニョムチキン
- ・ナムル
- ・わかめスープ
- ・ごはん、牛乳

エネルギー：小学校 633 Kcal、中学校 755 Kcal

たんぱく質：小学校 23.9g、中学校 27.4g

(小学校の栄養価は、3・4年生の分量で計算しています)

9月20日(水)



献立名

- ・焼きそば
- ・こんにゃくサラダ
- ・減量パン、牛乳

エネルギー：小学校 632 Kcal、中学校 855 Kcal

たんぱく質：小学校 21.3g、中学校 26.5g

(小学校の栄養価は、3・4年生の分量で計算しています)

写真の量は、中学生分です。

淡路市学校給食献立

9月21日(木)



献立名

- ・焼き魚（さけ）
- ・小松菜の和え物
- ・わかめと豆腐のみそ汁 ・味付けのり
- ・ごはん、牛乳

エネルギー：小学校 519 Kcal、中学校 603 Kcal

たんぱく質：小学校 27.0g、中学校 28.7g

（小学校の栄養価は、3・4年生の分量で計算しています）

9月22日(金)



献立名

- ・サマーカレー
- ・フルーツ白玉
- ・麦ごはん、牛乳

エネルギー：小学校 765 Kcal、中学校 904 Kcal

たんぱく質：小学校 19.8g、中学校 22.7g

（小学校の栄養価は、3・4年生の分量で計算しています）

写真の量は、中学生分です。

淡路市学校給食献立

9月25日(月)



献立名

- ・ ささみフライ
- ・ ボイルキャベツ ・ 小袋とんかつソース
- ・ もち麦スープ
- ・ 減量パン、牛乳

エネルギー：小学校 536 Kcal、中学校 712 Kcal

たんぱく質：小学校 22.8g、中学校 26.5g

(小学校の栄養価は、3・4年生の分量で計算しています)

9月26日(火)



献立名

- ・ スタミナ丼 (肉、野菜)
- ・ ふのみそ汁
- ・ ごはん、牛乳

エネルギー：小学校 619 Kcal、中学校 739 Kcal

たんぱく質：小学校 23.3g、中学校 26.8g

(小学校の栄養価は、3・4年生の分量で計算しています)

写真の量は、中学生分です。

淡路市学校給食献立

9月27日(水)



献立名

- ・さんまのかぼす煮
- ・きゅうりの和え物
- ・高野豆腐の五目煮
- ・ごはん、牛乳

エネルギー：小学校 664 Kcal、中学校 769 Kcal

たんぱく質：小学校 27.7g、中学校 31.2g

(小学校の栄養価は、3・4年生の分量で計算しています)

9月28日(木)



献立名

- ・豚肉とキムチの炒め物
- ・もずくスープ
- ・ごはん、牛乳

エネルギー：小学校 572 Kcal、中学校 688 Kcal

たんぱく質：小学校 24.5g、中学校 28.3g

(小学校の栄養価は、3・4年生の分量で計算しています)

写真の量は、中学生分です。

淡路市学校給食献立

9月29日(金)



献立名

- ・鶏肉のねぎ塩しモン
- ・きんぴらごぼう
- ・魚麵のすまし汁 ・お月見ゼリー
- ・ごはん、牛乳

エネルギー：小学校 571 Kcal、中学校 660 Kcal

たんぱく質：小学校 30.5g、中学校 32.8g

(小学校の栄養価は、3・4年生の分量で計算しています)

写真の量は、中学生分です。

10月の地元食材紹介

《淡路市産》

米（塩田）・たまねぎ（草香）・塩蔵わかめ（佐野）

ぶどう（野島常盤）・カットわかめ（佐野）・にんにく（草香）

メイクイン（草香）・青パパイヤ（野田尾）・鶏卵（育波）

《淡路島産》

はくさい・きゅうり・ピーマン・葉ねぎ・ブロッコリー・大根・も

やし・牛肉・牛乳

10月季節の献立

10月3日

さつま汁

10月11日

青パパイヤのスープ

10月17日

きのこご飯・なめこ汁

10月23日

魚（さけ）のカレームニエル

10月25日

きのこスパゲティ

今月のレシピ



さばのみそ煮



《材料4人分》

さば切身……………4切れ
しょうが……………1かけ
三温糖……………大さじ2
酒……………大さじ1/2
★ 水……………80cc
こいくちしょうゆ…大さじ1/2
みりん……………大さじ1/2
みそ……………大さじ1

《作り方》

- ① しょうがは皮をむき、すりおろしておく。
- ② 鍋に①と調味料(★)を入れて煮立たせる。
- ③ さばを入れて落しぼたをして、汁気が少なくなるまで煮る。

さばやいわし、あじなどの青魚には、DHAという体に良い脂が含まれています。脳を活性化し、記憶力や学習能力を高めるといわれています。



栗—くり—chestnut 鮭—さけ—salmon 人参—にんじん—carrot
葡萄—ぶどう—grape 茄子—なす—eggplant 甘藷芋—さつまいも—sweet potato

お米のおはなし

食米のおいしい季節になりました。日本の主食であるお米の歴史は古く、縄文時代に水田による「稲作」が中国大陸から伝わり、弥生時代には北海道と沖縄を除く各地に広まりました。現在では、北海道から沖縄県まで全国各地で作られており、おいしさや作りやすさを追求したさまざまな品種のお米が誕生しています。

お米の種類と成分

お米には、ご飯として食べる「うるち米」と、もちやおこわにして食べる「もち米」があります。もち米の方が粘りが強いのは、主成分のデンプンの違いです。もち米はほぼ「アミロペクチン」で構成されるのに対し、うるち米には「アミロース」が20%ほど含まれており、このアミロースの割合が高いほど、粘りがなくパサパサのご飯になります。日本ではモチモチした食感が人気で、最近では、ミルキークイーン、ゆめぴりか（北海道）といった「軟アミロース米」の品種が増えています。



収穫に感謝する「新嘗祭」

お米や稲作は、日本の年中行事と深く関わっています。11月23日の「新嘗祭」は、その年に収穫した新穀を神様にお供えし、五穀豊穡に感謝するお祭りです。「日本書紀」にも記述があるほど古くから行われてきた重要な宮中行事です。現代でも宮中や全国の神社で行われています。一般的には「勤王感謝の日」となっていますが、日々の食事は、自然の恵みや、多くの人の協力で支えられて成り立っていることに感謝して、新米をおいしくいただく機会にしませんか？



お米(稲)からできるもの

