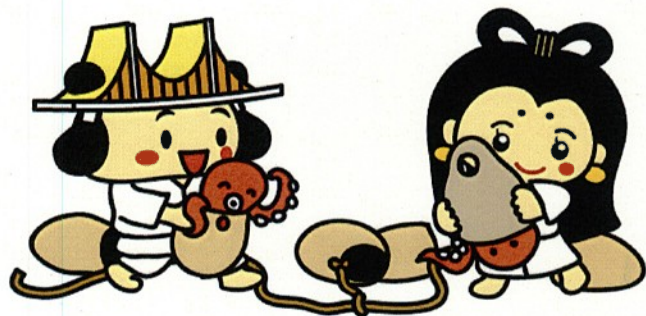


淡路市の献立紹介



令和5年11月分

淡路市学校給食献立

11月1日(水)



献立名

- ・鶏肉の香草焼き
- ・キャベツのカレー味
- ・コンソメスープ
- ・ごはん、牛乳

エネルギー：小学校 554 Kcal、中学校 644 Kcal

たんぱく質：小学校 28.7g、中学校 30.7g

(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。

11月2日(木)



献立名

- ・焼肉風
- ・かぼちゃだんごのみそ汁
- ・ごはん、牛乳

エネルギー：小学校 630 Kcal、中学校 755 Kcal

たんぱく質：小学校 25.1g、中学校 28.9g

(小学校の栄養価は、3・4年生の分量で計算しています)

淡路市学校給食献立

11月6日(月)



献立名

- ・ポークビーンズ
- ・春雨サラダ
- ・減量パン、牛乳

エネルギー：小学校 584 Kcal、中学校 797 Kcal

たんぱく質：小学校 24.2g、中学校 29.9g

(小学校の栄養価は、3・4年生の分量で計算しています)

11月7日(火)



献立名

- ・おさかな soboro 丼 (魚 soboro、錦糸卵)
- ・豆腐のみそ汁
- ・ごはん、牛乳

エネルギー：小学校 552 Kcal、中学校 658 Kcal

たんぱく質：小学校 29.4g、中学校 34.0g

(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

11月8日(水)



献立名

- ・かぼちゃのクリーム煮
- ・ポークハムサラダ
- ・減量パン、牛乳

エネルギー：小学校 533 Kcal、中学校 740 Kcal

たんぱく質：小学校 22.4g、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)

11月9日(木)



献立名

- ・豚肉とごぼうのうま煮
- ・もずくのすまし汁
- ・ごはん、牛乳

エネルギー：小学校 598 Kcal、中学校 716 Kcal

たんぱく質：小学校 20.2g、中学校 23.2g

(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

11月10日(金)



献立名

- ・小松菜のナムル
- ・豆苗スープ
- ・ごはん、ふりかけ
- ・牛乳

エネルギー：小学校 602 Kcal、中学校 721 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)

11月13日(月)



献立名

- ・ちゃんこうどん
- ・ほうれんそうのいりとり和え
- ・減量黒糖パン、牛乳

エネルギー：小学校 577 Kcal、中学校 813 Kcal

たんぱく質：小学校 23.3g、中学校 30.2g

(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

11月14日(火)



献立名

- ・ピリ辛丼
- ・トックスープ
- ・ごはん、牛乳

エネルギー：小学校 627 Kcal、中学校 751 Kcal

たんぱく質：小学校 24.2g、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)

11月15日(水)



献立名

- ・まだいの和風あんかけ
- ・小松菜のおひたし
- ・かす汁
- ・ごはん、牛乳

エネルギー：小学校 624 Kcal、中学校 714 Kcal

たんぱく質：小学校 28.0g、中学校 30.3g

(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

11月16日(木)



献立名

- ・カレーライス
- ・海と畑のサラダ
- ・麦ごはん、牛乳

エネルギー：小学校 671 Kcal、中学校 788 Kcal

たんぱく質：小学校 22.9g、中学校 26.6g

(小学校の栄養価は、3・4年生の分量で計算しています)

11月17日(金)



献立名

- ・鶏肉の漬け焼き
- ・キャベツのごま和え
- ・のっぺい汁
- ・ごはん、牛乳

エネルギー：小学校 558 Kcal、中学校 666 Kcal

たんぱく質：小学校 23.8g、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)

写真の量は、中学生分です。

淡路市学校給食献立

11月20日(月)



献立名

- ・卵サンド (卵、ツナ、野菜)
- ・小袋マヨネーズ
- ・ワンタンスープ
- ・減量パン、牛乳

エネルギー：小学校 563 Kcal、中学校 751 Kcal

たんぱく質：小学校 21.2g、中学校 25.6g

(小学校の栄養価は、3・4年生の分量で計算しています)

11月21日(火)



献立名

- ・春巻き
- ・水菜のごま和え
- ・えび団子のすまし汁
- ・いもごはん、牛乳

エネルギー：小学校 583 Kcal、中学校 674 Kcal

たんぱく質：小学校 20.7g、中学校 23.2g

(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

11月22日(水)



献立名

- ・豚肉のアップルソース
- ・千んゲンサイとコーンの和え物
- ・レタスのスープ
- ・減量パン、牛乳

エネルギー：小学校 500 Kcal、中学校 696 Kcal

たんぱく質：小学校 24.9g、中学校 30.9g

(小学校の栄養価は、3・4年生の分量で計算しています)

11月24日(金)



献立名

- ・焼き魚(さんま)
- ・ほうれんそうの和え物
- ・きのこのみそ汁 ・納豆(個包装)
- ・ごはん、牛乳

エネルギー：小学校 592 Kcal、中学校 674 Kcal

たんぱく質：小学校 24.9g、中学校 27.0g

(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

11月27日(月)



献立名

- ・魚(たら)フライ
- ・キャベツのレモン和え
- ・コーンクリームスープ
- ・減量パン、牛乳

エネルギー：小学校 591 Kcal、中学校 771 Kcal

たんぱく質：小学校 27.4g、中学校 31.4g

(小学校の栄養価は、3・4年生の分量で計算しています)

11月28日(火)



献立名

- ・豚肉と大根の煮物
- ・竹輪のすまし汁
- ・ごはん、牛乳

エネルギー：小学校 560 Kcal、中学校 674 Kcal

たんぱく質：小学校 22.5g、中学校 26.4g

(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

11月29日(水)



献立名

- ・焼きハンバーグ (デミグラスソース)
- ・カリフラワーのコンソメ味
- ・さつまいものスープ
- ・ごはん、牛乳

エネルギー：小学校 622 Kcal、中学校 713 Kcal

たんぱく質：小学校 24.4g、中学校 26.4g

(小学校の栄養価は、3・4年生の分量で計算しています)

11月30日(木)



献立名

- ・すき焼き煮
- ・もやしのゆず香和え
- ・ごはん、牛乳

エネルギー：小学校 572 Kcal、中学校 681 Kcal

たんぱく質：小学校 20.9g、中学校 24.2g

(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。

11月の地元食材紹介

《淡路市産》

米（塩田）・たまねぎ（草香）・メークイン（草香）にんにく（草香）

大根（草香）青パパイヤ（野田尾）温州ミカン（育波・山田）鶏卵

（育波）猪肉（佐野）塩蔵わかめ（佐野）

《淡路島産》

白菜・チンゲンサイ・ブロッコリー・里芋・かぶ・乾ししいたけ葉

ねぎ・ちりめんじゃこ・ほうれん草・もやし・牛肉・牛乳

12月季節の献立

12月1日

猪肉のしょうが焼き

12月6日

ブロッコリー、ポトフ

12月7日

水菜とたくあんのごま和え、けんちん汁

12月12日

変わりなます、みかん

12月14日

鮭のみぞれかけ

12月19日

大根といかの煮物

12月20日【クリスマス献立】

フライドチキン、ブロッコリーのコンソメ味、クリスマスケーキ

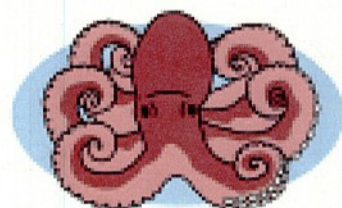
12月21日【冬至献立】

白菜のゆず香和え、ほうとう

あけましておめでとうございます。冬休み中は、日本の伝統文化に触れる機会も多かったのではないのでしょうか。正月料理には、豊作や無病息災などの願いが込められていますが、昔も今も、その願いは変わらないことを実感します。さて、今の学年やクラスで給食を食べるのもあとわずかです。給食時間を気持ちよく過ごせるように、今年の干支である「たつ（辰）」にちなみ、一人一人が給食の「たつ（達）」人を目指してみませんか？



タコ



全国で親しまれている「たこ焼き」は、大阪発祥の郷土料理です。



たこ焼き、刺し身、すしなど、日本人が好んで食べるタコは、骨のない「軟体動物」で、頭部から足が生えている「頭足類」に属します。世界各地の海に200種類を超えるタコの仲間が分布していますが、そのうち食用となるのは「マダコ科」に属するものに限られており、量も多く食べられているマダコのほか、大形で身の軟らかいエビズダコ、小形のイイダコが主に利用されます。たんぱく質が豊富で、栄養ドリンクの成分として知られる「タウリン」を多く含みます。タウリンはアミノ酸に似た物質で、視力の機能を高めるほか、高血圧の予防や、血中コレステロールを減らすなどの効果が期待されます。日本は世界一のタコの消費国ですが、国内産は希少で、アフリカ北部の国であるモロッコやモーリタニアから多く輸入しています。

ラオス



カオピアック

米粉とタピオカ粉のうどん。



ラーフ

炒め肉とハーブのサラダ。

正式名称：ラオス人民民主主義共和国 面積：約24万km²(本州分道約電) 人口：約730万人(2021年、ラオス統計局) 言語：ビルンヤン

インドシナ半島に位置する内陸国で、中国、ミャンマー、タイ、カンボジア、ベトナムの5カ国と国境を接しています。面積は日本の本州と同じくらいで、国土のほとんどが高原や山地地帯ですが、1年を通して気候は高く、季節は雨季(5～10月)と乾季(11～4月)に分かれます。西部を流れるメコン川は農業や漁業のほか、水力発電に利用されるなど、人びとの生活の基盤となっています。ラオス料理は、川や山でとれる自然の恵み、ハーブを使ったものが多く、「カオ・ニャオ」という蒸したもち米と一緒に、手で握って食べます。酸っぱい味が好きなのが、川魚に塩と米ぬかを混ぜて発酵させた「バーデーク」で、ラオスのあみくぶる味ともいえる調味料です。

お正月の食べもの

言葉パズル

下の絵は、お正月に関連する食べものです。絵の名前の文字を消したあと、残った言葉をならべかえて、〇〇〇〇に入る名前を書きましょう。

消し方のルール

- タテは上から下へ ↓
- ヨコは左から右へ →
- ナメは ↘ ↙ ↗ ↖ どの方向へも



例

お	し	る	こ
く	に	ら	こ

た	づ	く	り	ん
お	げ	わ	こ	ぶ
せ	も	い	な	こ
ち	だ	て	ま	き
え	び	た	す	あ

ヒント：お正月のあそび

お正月：しんが