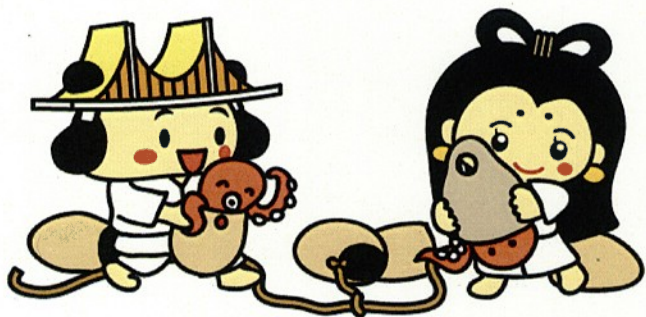


淡路市の献立紹介



令和5年12月分

淡路市学校給食献立

12月1日(金)



献立名 「地産地消推進特別給食」

- ・猪肉のしょうが焼き
- ・ほうれんそうのおかか和え
- ・はものみそ汁
- ・ごはん、牛乳

エネルギー：小学校 638 Kcal、中学校 768 Kcal

たんぱく質：小学校 29.9g、中学校 35.0g

(小学校の栄養価は、3・4年生の分量で計算しています)

12月4日(月)



献立名

- ・ツナサンド
- ・小袋マヨネーズ
- ・ミネストローネスープ
- ・減量パン、牛乳

エネルギー：小学校 575 Kcal、中学校 786 Kcal

たんぱく質：小学校 21.4g、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

12月5日(火)



献立名

- ・鶏肉と里芋の揚げ煮
- ・豆腐のみそ汁
- ・ごはん、牛乳

エネルギー：小学校 642 Kcal、中学校 762 Kcal

たんぱく質：小学校 23.2g、中学校 26.7g

(小学校の栄養価は、3・4年生の分量で計算しています)

12月6日(水)



献立名

- ・ポークチャップ
- ・ブロッコリー
- ・ポトフ
- ・減量パン、牛乳

エネルギー：小学校 590 Kcal、中学校 802 Kcal

たんぱく質：小学校 29.3g、中学校 36.0g

(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

12月7日(木)



献立名

- ・魚（にしん）の塩こうじ焼き
- ・水菜とたくあんのごま和え
- ・けんちん汁
- ・ごはん、牛乳

エネルギー：小学校 570 Kcal、中学校 659 Kcal

たんぱく質：小学校 23.9g、中学校 25.8g

(小学校の栄養価は、3・4年生の分量で計算しています)

12月8日(金)



献立名

- ・ハヤシライス
- ・じゃこのサラダ
- ・麦ごはん、牛乳

エネルギー：小学校 662 Kcal、中学校 781 Kcal

たんぱく質：小学校 22.5g、中学校 26.2g

(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

12月11日(月)



献立名

- ・五目うどん
- ・海と畑のサラダ
- ・りんごジャム
- ・減量パン、牛乳

エネルギー：小学校 584 Kcal、中学校 795 Kcal

たんぱく質：小学校 21.2g、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)

12月12日(火)



献立名「淡路のめぐみまるごと給食」

- ・淡路島牛丼
- ・変わりなます
- ・みかん
- ・ごはん、牛乳

エネルギー：小学校 642 Kcal、中学校 762 Kcal

たんぱく質：小学校 23.7g、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

12月13日(水)



献立名

- ・タコライス
- ・汁ビーフン
- ・ごはん、牛乳

エネルギー：小学校 575 Kcal、中学校 687 Kcal

たんぱく質：小学校 23.0g、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)

12月14日(木)



献立名

- ・鮭のみぞれかけ
- ・きゅうりの梅おなか和え
- ・じゃがいものみそ汁
- ・ごはん、牛乳

エネルギー：小学校 588 Kcal、中学校 675 Kcal

たんぱく質：小学校 25.8g、中学校 27.7g

(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

12月15日(金)



献立名

- ・ポークシューマイ
- ・小松菜のいりとり和え
- ・卵スープ
- ・ごはん、牛乳

エネルギー：小学校 598 Kcal、中学校 756 Kcal

たんぱく質：小学校 22.1g、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)

12月18日(月)



献立名

- ・トマトオムレツ
- ・ジャーマンポテト
- ・コンソメスープ
- ・減量パン、牛乳

エネルギー：小学校 538 Kcal、中学校 721 Kcal

たんぱく質：小学校 18.9g、中学校 22.9g

(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

12月19日(火)



献立名

- ・大根といかの煮物
- ・チンゲンサイの和え物
- ・豆腐のすまし汁 ・味付けのり
- ・ごはん、牛乳

エネルギー：小学校 489 Kcal、中学校 578 Kcal

たんぱく質：小学校 22.7g、中学校 26.1g

(小学校の栄養価は、3・4年生の分量で計算しています)

12月20日(水)



献立名

- ・フライドチキン
- ・フロコリーのコンソメ味
- ・豆乳のクリームスープ ・クリスマスケーキ
- ・減量パン、牛乳

エネルギー：小学校 674 Kcal、中学校 881 Kcal

たんぱく質：小学校 26.3g、中学校 32.1g

(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

12月21日(木)



献立名

- ・いわしのしょうが煮
- ・白菜のゆず香和え
- ・ほうとう
- ・ごはん、牛乳

エネルギー：小学校 623 Kcal、中学校 718 Kcal

たんぱく質：小学校 24.1g、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。

1月の地元食材紹介

《淡路市産》

米 (塩田)・たまねぎ (草香)・はくさい (草香)・にんにく (草香)
大根 (草香)・にんじん (草香)・葉ねぎ (黒谷)・金時にんじん (草香)・鶏卵 (育波) ブロッコリー (草香)・くろだい (生穂) 塩蔵わかめ (佐野)

《淡路島産》

そうめん・古代米・ささげ・大豆もやし・里芋・乾ししいたけ
ちりめんじゃこ・ほうれん草・もやし・淡路牛のハンバーグ
牛乳

1月24日から30日全国学校給食週間

全国学校給食週間は、学校給食への理解や関心を深めることを目的に実施されます。

淡路市における全国学校給食週間の取組について 「ひょうご五国うまいもん給食」

五つの国(摂津・播磨・但馬・丹波・淡路)が一つになった兵庫県。五日間を通して兵庫県の特産物や郷土料理、ご当地グルメをお届けします。

1月24日【播磨献立】

播州ラーメン・ひねぼんサラダ

播州ラーメンは西脇市を中心とした北播磨地域で食べられています。焼豚・ねぎ・もやしなどぐはシンフルですが「甘い」スープが特徴です。また、ひねぼんサラダも播磨地方のご当地グルメです。名物の親鶏を柚子や酢で味付しています。さっぱりとした味付が特徴です。

1月25日【淡路献立】

淡路牛のハンバーグ・小松菜のおかか和え・ちょぼ汁

ちょぼ汁は、江戸時代の頃から受け継がれてきた「淡路島の郷土料理」です。「団子」・「ささげ」・里芋の茎を乾燥させて作った「ずいき」が入っています。団子は体力をつけ、ささげとずいきは血をきれいにしてくれるといわれています。淡路牛は、淡路島で生まれ育った牛、または、淡路島で過ごした期間が一番長い牛をいいます。甘みがたっぷりでやわらかいことが特徴です。

1月26日【丹波献立】

猪肉のカレーライス・黒豆と枝豆のサラダ

丹波市は日本でも良質な猪肉がとれることで有名です。猪肉には鉄分やビタミンB群が豊富に含まれており、栄養価も高いです。今回は猪肉と豚肉をカレーに入れた新メニューです。黒豆は昔から丹波地方で栽培されていました。今では、兵庫県で多く栽培され兵庫県が日本一の産地となっています。粒が大きく、色つやがよくもちもちした食感が特徴です。

1月29日【但馬献立】

ハムステーキ・カリフラワーのカレー味・カニとシタスのスープ

「香住ガニ」として知られるベニスワイガニや但馬名産の「松葉ガニ」が水揚げされ、兵庫県のカニ漁獲高は全国三位です。

1月30日【摂津献立】

ほっかけ丼・かす汁

ほっかけ丼とは、牛筋とこんにゃくの煮込んだものをご飯にかけて食べるものです。戦後の食糧不足の時に、それまでは捨てられていた牛すじを美味しく食べられるように考えられた料理です。これは神戸市の長田地区で生まれたご当地グルメです。また、兵庫県は日本酒生産量第一位です。かす汁は酒造りの副産物である「酒かす」を使用した体温まる冬場に最適な汁ものです。