



淡路市の献立紹介



令和6年5月分

淡路市学校給食献立

5月1日(水)



5月2日(木)



献立名

- ・新茶のかき揚げ
- ・ほうれんそうの和え物
- ・はものみそ汁
- ・ごはん、牛乳

エネルギー：小学校 618Kcal、中学校 740 Kcal

たんぱく質：小学校 25.0g、中学校 29.3g

(小学校の栄養価は、3・4年生の分量で計算しています)

献立名

- ・焼肉風
- ・わかめスープ
- ・ごはん、牛乳

エネルギー：小学校 586 Kcal、中学校 703 Kcal

たんぱく質：小学校 24.4g、中学校 28.2g

(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

5月7日(火)



献立名

- ・すずきのごま揚げ
- ・小松菜のおひたし
- ・わかめと豆腐のみそ汁
- ・ごはん、牛乳

エネルギー：小学校 637Kcal、中学校 693Kcal

たんぱく質：小学校 34.8g、中学校 29.1g

(小学校の栄養価は、3・4年生の分量で計算しています)

5月8日(水)



献立名

- ・チリコンカン
- ・海と畑のサラダ
- ・河内晩柑（個包装）
- ・減量パン、牛乳

エネルギー：小学校 585Kcal、中学校 793Kcal

たんぱく質：小学校 25.8g、中学校 32.3g

(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

5月13日(月)



5月14日(火)



献立名

- ・ミンチカツ
- ・キャベツのカレー味
- ・ミネストローネスープ
- ・減量パン、牛乳

エネルギー：小学校 745 Kcal、中学校 939Kcal

たんぱく質：小学校 23.4g、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)

献立名

- ・たまご焼き
- ・きゅうりの梅おかか和え
- ・筑前煮
- ・ごはん、牛乳

エネルギー：小学校 576 Kcal、中学校 681Kcal

たんぱく質：小学校 23.7g、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)

写真の量は、中学生分です。

淡路市学校給食献立

5月15日(水)



献立名

- ・豚肉とキムチの炒め物
- ・なめこ汁
- ・ごはん、牛乳

エネルギー：小学校 598Kcal、中学校 714 Kcal

たんぱく質：小学校 26.5g、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)

5月16日(木)



献立名

- ・チキンカレー
- ・ツナサラダ
- ・麦ごはん、牛乳

エネルギー：小学校 657Kcal、中学校 773Kcal

たんぱく質：小学校 22.8g、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

5月17日(金)



献立名

- ・サバのみそ煮
- ・スナップえんどう
- ・ちゃんこ汁
- ・ごはん、牛乳

エネルギー：小学校 620 Kcal、中学校 711 Kcal

たんぱく質：小学校 28.2g、中学校 30.4g

(小学校の栄養価は、3・4年生の分量で計算しています)

5月18日(月)



献立名

- ・ポークチャップ
- ・さつまいもサラダ (小袋ごまドレッシング)
- ・コンソメスープ
- ・減量パン、牛乳

エネルギー：小学校 602 Kcal、中学校 812 Kcal

たんぱく質：小学校 24.9g、中学校 30.8g

(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

5月21日(火)



献立名

- ・牛肉とピーマンの炒め物
- ・野菜のみそ汁
- ・ごはん、牛乳

エネルギー：小学校 608 Kcal、中学校 725Kcal

たんぱく質：小学校 22.1g、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)

5月22日(水)



献立名

- ・鶏肉のフレーク焼き
- ・添え野菜
- ・豆乳スープ
- ・減量黒糖パン、牛乳

エネルギー：小学校 642 Kcal、中学校 888 Kcal

たんぱく質：小学校 34.1g、中学校 39.9g

(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

5月23日(木)



5月24日(金)



献立名

- ・いかの天ぷら
- ・ひじきの煮物
- ・沢煮椀
- ・筍ごはん、牛乳

エネルギー：小学校 715Kcal、中学校 740Kcal

たんぱく質：小学校 30.5g、中学校 28.8g

(小学校の栄養価は、3・4年生の分量で計算しています)

献立名

- ・照焼き肉団子
- ・チンゲンサイとコーンの和え物
- ・卵スープ
- ・ごはん、牛乳

エネルギー：小学校 533 Kcal、中学校 661 Kcal

たんぱく質：小学校 19.8g、中学校 24.3g

(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

5月27日(月)



献立名

- ・インディアン焼きそば
- ・フルーツよせ
- ・減量パン、牛乳

エネルギー：小学校 678Kcal、中学校 909Kcal

たんぱく質：小学校 19.2g、中学校 24.0g

(小学校の栄養価は、3・4年生の分量で計算しています)

5月28日(火)



献立名

- ・焼き魚(はまち)
- ・たくあんのごま和え
- ・高野豆腐の卵とじ
- ・ごはん、牛乳

エネルギー：小学校 727 Kcal、中学校 767 Kcal

たんぱく質：小学校 43.5g、中学校 38.9g

(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

5月29日(水)



献立名

- ・じゃんじゃん豆腐
- ・すり身団子スープ
- ・ごはん、牛乳

エネルギー：小学校 566Kcal、中学校 679Kcal

たんぱく質：小学校 24.9g、中学校 28.8g

(小学校の栄養価は、3・4年生の分量で計算しています)

5月30日(木)



献立名

- ・牛丼
- ・おかひじきサラダ
- ・ごはん、牛乳

エネルギー：小学校 611 Kcal、中学校 732 Kcal

たんぱく質：小学校 24.5g、中学校 28.5g

(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

5月31日(金)



献立名

- ・鶏肉のうまい揚げ
- ・フロッコリーのおかか和え
- ・かぼちゃだんごのみそ汁
- ・ごはん、牛乳

エネルギー：小学校 697Kcal、中学校 831Kcal

たんぱく質：小学校 25.7g、中学校 29.6g

(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。

5月の地元食材紹介

《淡路市産》

米（塩田）・たまねぎ（浦）・鶏卵（育波）・塩蔵わかめ（佐野）

鶏卵（育波）・はも（岩屋～塩田）・はまち（生穂）・すずき（生穂）

《淡路島産》

牛乳・牛肉・スナッフえんどう・葉ねぎ・ほうれん草・大豆もやし・もやし・レタス・ミンチカツ・メイクイン・きゃべつ・きゅうり

5月季節の献立

5月1日

新茶のかき揚げ

5月8日

河内晩柑（個包装）

5月14日

きゅうりの梅おかか和え

5月17日

スナッフえんどう

5月23日

筍ご飯

5月30日

おかひじきサラダ

「五節句(五節供)」と行事食について知ろう!

5月5日は、国民の祝日「こどもの日」ですが、男の子の健やかな成長を祝う「端午の節句」でもあります。節句と名のつく行事はほかに、1月7日の「人日の節句」、3月3日の「上巳の節句」、7月7日の「七夕の節句」、9月9日の「重陽の節句」があり、まとめて「五節句(五節供)」と呼ばれます。

中国から伝わった風習が日本独自の行事に変化したもので、行事食には、健康で幸せに暮らせるようにという願いが込められています。それぞれの節句には、邪気(穢気や災難を起こす悪い気)を払うとされる季節の植物が用いられているのも特徴です。



こどもの日は「こどもの人格を重んじ、こどもの幸福をはかるとともに、母に感謝する」日として定められており、本来は、端午の節句とは別の行事です。

1/7
人日の節句
(七草の節句)



七草がゆ

7種類の若菜を入れた「七草がゆ」を食べて、一年の無病息災を願います。若菜は、セリ、ナズナ、ゴギョウ、ハコベラ、ホトケノザ、スズナ、スズシロで、春の七草ともいいます。

セリ、ゴギョウ、ホトケノザ、スズナ、スズシロ

3/3
上巳の節句
(桃の節句)



はまぐりのうしお汁

「ひな祭り」の名で親しまれ、桃の花やひな人形を飾り、女の子の健やかな成長を祝います。行事食には、「ちらしずし」「はまぐりのうしお汁」「ひしもち」「ひなあられ」などがあります。

5/5
端午の節句
(菖蒲の節句)



かしわもち

かぶとや武者人形、こいのぼりを飾り、「ちまき」や「かしわもち」を食べて、男の子の健やかな成長を祝います。香りの強い菖蒲を入れたお風呂につかり、厄を払う風習もあります。

7/7
七夕の節句
(笹の節句)



そうめん

願い事を書いた短冊を笹竹につるし、技芸上達、豊作などを願う「星祭り」が行われます。行事食として「そうめん」が食べられていますが、夜空に浮かぶ天の川や、機織りに使う糸に見立てているなど、いろいろな由来があります。

9/9
重陽の節句
(菊の節句)



菊花酒
菊料理

菊の強い香りで邪気を払い、長寿を願います。現代では、あまりなじみがありませんが、江戸時代には五節句を締めくぐる行事として、菊の花見をするなど、一般の人びとの間でも盛大に行われていました。

お茶



チャの葉から、いろいろなお茶が作られます。

お茶は、ツバキ科の常緑樹「チャ」の葉から作られます。緑茶のほか、ウーロン茶や紅茶も同じチャの葉を原料としますが、チャの木の品種、加工方法の違いで、香りや味わいは大きく異なります。緑茶は、葉を蒸したり、釜でいったりした後に、もみながら乾燥させたもので、加熱することで「酸化酵素」の働きを止め、発酵(酸化)させないので「不発酵茶」ともいいます。葉の緑色が保たれ、さわやかな香りが特徴です。一方、紅茶は十分に発酵させた「発酵茶」、ウーロン茶は途中で発酵を止めた「半発酵茶」です。また、微生物の方で発酵させる「後発酵茶」という珍しいお茶もあります。日本で作られているのは、富山県の「バタバタ茶」、高知県の「碧石茶」、徳島県の「阿波晩茶」、愛媛県の「石鎚黒茶」の4種類で、それぞれ作り方も味わいも異なります。

スリランカ

正式名称: スリランカ民主社会主義共和国 面積: 約6万5,610km²
 (北海道の約0.8倍) 人口: 約2218万人(2022年、スリランカ中央銀行)
 言語: スリジャヤワラダナプラコッチ



スリランカカレー
ココナッツミルク入りのカレー。



カトゥレット
スパイスのきいた魚のコロッケ。

インド半島の南東、インド洋に浮かぶセイロン島を国土とする島国で、「インド洋の真珠」や「インドの涙」などと呼ばれます。人口の約7割を占めるシンハラ人のほか、タミル人やムンダ人が暮らす多民族・多宗教国家であり、スリランカという国名は、シンハラ語で「光り輝く島」という意味です。年間を通して高温多湿な気候で、季節風(モンスーン)の影響により、南部と北東部で時期の異なる「雨季」があります。スリランカ料理には、香辛料とココナッツミルクを使うことが特徴で、肉や魚、豆、野菜など、さまざまな種類のカレーが食卓に並びます。インディカ米のご飯のほか、米粉から作る麺やクレープのようなものと一緒に食べることもあります。また、「セイロンティー」の名で親しまれる紅茶の産地として世界的に有名です。

せん 線であつなごう! はる た かんじ 春の食べもの漢字 & えいご 英語クイズ

はる 春においしい食べものカードが並んでいます。
かんじ えいご 漢字と英語のカードをそれぞれ線であつないでみましょう。

| | | | | |
|--|---|--|---|---|
|  苺 | • |  たまねぎ | • |  melon |
|  鰹 | • |  たけのこ | • |  bonito |
|  玉葱 | • |  じゃがいも | • |  strawberry |
|  筍 | • |  いちご | • |  onion |
|  甜瓜 | • |  メロン | • |  potato |
|  馬鈴薯 | • |  カツオ | • |  bamboo shoot |

こたえ
 苺-いちご-strawberry 鰹-カツオ-bonito 玉葱-たまねぎ-onion
 筍-たけのこ-bamboo shoot 甜瓜-メロン-melon 馬鈴薯-じゃがいも-potato

