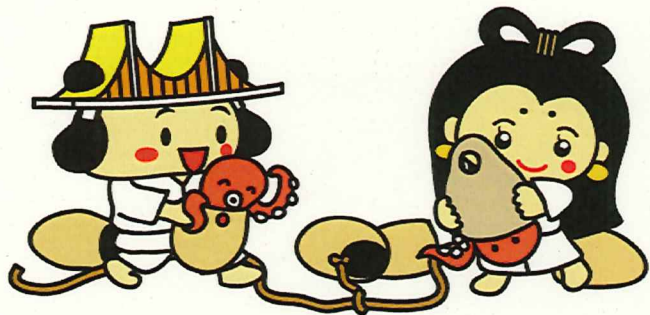


淡路市の献立紹介



令和6年7月分

淡路市学校給食献立

7月1日(月)



献立名

- ・鶏肉のさっぱり煮
- ・フロッキーのコンソメ味
- ・ミネストローネスープ
- ・減量黒糖パン、牛乳

エネルギー：小学校 589Kcal、中学校 893Kcal

たんぱく質：小学校 28.3g、中学校 37.4g

(小学校の栄養価は、3・4年生の分量で計算しています)

7月2日(火)



献立名

- ・たことかぼちゃのかき揚げ
- ・チンゲンサイの和え物
- ・竹輪のみそ汁
- ・ごはん、牛乳

エネルギー：小学校 602Kcal、中学校 717Kcal

たんぱく質：小学校 19.1、中学校 22.2g

(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

7月3日(水)



献立名

- ・牛肉とごぼうのうま煮
- ・冬瓜のすまし汁
- ・ごはん、牛乳

エネルギー：小学校 575Kcal、中学校 691Kcal

たんぱく質：小学校 21.0g、中学校 24.7g

(小学校の栄養価は、3・4年生の分量で計算しています)

7月4日(木)



献立名

- ・ピリ辛丼
- ・モロヘイヤのスープ
- ・ごはん、牛乳

エネルギー：小学校 611Kcal、中学校 731Kcal

たんぱく質：小学校 25.4g、中学校 29.5g

(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

7月5日(金)



献立名

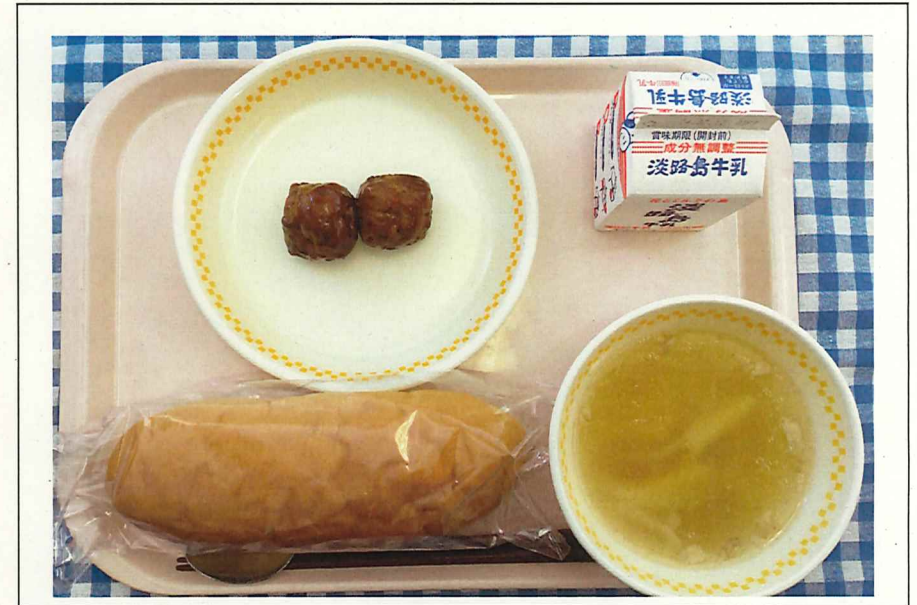
- ・ 魚(まだい)の塩こうじ焼き
- ・ ほうれんそうのおかか和え
- ・ そうめん汁 セタゼリー
- ・ ごはん、牛乳

エネルギー：小学校 580Kcal、中学校 665 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)

7月8日(月)



献立名(緊急対応)

- ・ 肉団子
- ・ 玉ねぎ
- ・ 減量パン、牛乳

エネルギー：小学校 Kcal、中学校 Kcal

たんぱく質：小学校 g、中学校 g

(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

7月9日(火)



献立名

- ・鶏肉のレモン風味
- ・おひたし
- ・夏野菜のみそ汁
- ・ごはん、牛乳

エネルギー：小学校 630 Kcal、中学校 750Kcal

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)

7月10日(水)



献立名

- ・魚(シイラ)の香草焼き
- ・ゆでとうもろこし
- ・もち麦スープ
- ・減量パン、牛乳

エネルギー：小学校 555 Kcal、中学校 730Kcal

たんぱく質：小学校 25.6g、中学校 29.2g

(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

7月11日(木)



献立名

- ・肉じゃが煮
- ・野菜サラダ
- ・ごはん、牛乳

エネルギー：小学校 569cal、中学校 669 Kcal

たんぱく質：小学校 22.6g、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)

7月12日(金)



献立名

- ・ビビンバ (肉、野菜、錦糸卵)
- ・もずくのすまし汁
- ・ごはん、牛乳

エネルギー：小学校 637Kcal、中学校 761Kcal

たんぱく質：小学校 24.6g、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

7月16日(火)



献立名

- ・魚（ほっけ）の照り焼き
- ・枝豆
- ・冬瓜の煮物
- ・ごはん、牛乳

エネルギー：小学校 630 Kcal、中学校 741Kcal

たんぱく質：小学校 31.3g、中学校 34.9g

(小学校の栄養価は、3・4年生の分量で計算しています)

7月17日(水)



献立名

- ・豚肉の生姜焼き（梅風味）
- ・ほうれんそうのごま和え
- ・だんごのみそ汁
- ・ごはん、牛乳

エネルギー：小学校 688Kcal、中学校 818 Kcal

たんぱく質：小学校 26.2g、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)

写真の量は、中学生分です。

淡路市学校給食献立

7月18日(木)



献立名

- ・サマーカレー
- ・海と畑のサラダ
- ・麦ごはん、牛乳

エネルギー：小学校 719Kcal、中学校 846Kcal

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)

写真の量は、中学生分です。

7月の地元食材紹介

《淡路市産》

米 (塩田)・たまねぎ (浦)・なす (多賀)・塩蔵わかめ (佐野)

にんにく (草香)・メイクイン (草香)・鶏肉 (岩屋)・天日塩 (釜口)・まだい (森、仮屋、富島、岩屋、一宮)・たこ (森、仮屋、富島、岩屋、一宮)

《淡路島産》

牛乳・牛肉・きゅうり・葉ねぎ・大豆もやし・緑豆もやし・乾しいたけ

7月季節の献立

7月2日 (半夏生献立)

たことかぼちゃのかき揚げ

7月4日

モロヘイヤのスープ

7月9日

夏野菜みそ汁

7月16日

枝豆・冬瓜の煮物

7月18日

サマーカレー

7月3日

冬瓜のすまし汁

7月5日 (七夕献立)

そうめん汁・七夕ゼリー

7月10日

ゆでとうもろこし

7月17日

豚肉のしょうが焼き (梅風味)

「ローリングストック」で無理のない備蓄を！

夏から秋にかけては、台風が特に多く発生する時期です。停電や断水を想定して、水や食料品を準備しておきましょう。日常的に、食料品を少し多めに買い置きし、使ったら買い足す「ローリングストック」を実践することで、無理なく備えることができます。



ローリングストックのポイント

備える

水

- 1人1日3リットル × 3日分以上必要。



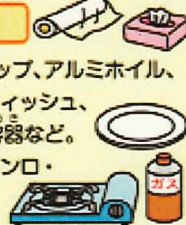
食料品

- 食べ慣れているもの。
- 保存性の高いもの。
- 調理不要で食べられるもの。



その他

- ポリ袋、ラップ、アルミホイル、ウェットティッシュ、使い捨て容器など。
- カセットコンロ・ボンベ。



買う・買い足す

- 家族の人数や好み、栄養バランスを考える。
- 使った分を買い足す。



食べる・使う

- 賞味期限が切れる前に消費する。
- 古いものから使う。



食中毒は予防が肝心です

食中毒は、食べたものが原因で、腹痛や下痢、嘔吐、発熱などの症状が出ることです。細菌やウイルス、寄生虫といった微生物のほか、自然毒、化学物質など、原因はさまざまです。原因はさまざまですが、年間を通して発生しています。食中毒の中には、人から人へ感染するものや、重症化して命に関わるものもありますので、日ごろから予防に努めましょう。



食中毒や感染症の予防には、しっかり手を洗うことが基本です！



食中毒予防の三原則…つけない・増やさない・やっつける



ノロウイルス食中毒予防の四原則…持ち込まない・つけない・やっつける・ひろげない

ノロウイルスの場合は、食品中では増えないので「増やさない」は当てはまりませんが、人の体内で増殖し、人から人へ感染することから「持ち込まない」「ひろげない」ことが重要です。



つけない

- せっけんを使って、よく手を洗う。
- 清潔な調理器具を使う。
- 野菜や果物は流水でよく洗う。
- おにぎりはラップを使って握る。

増やさない

- 肉や魚、調理済みの食品は冷蔵庫に入れるなど、適切に保存する。
- カレーや煮物などは鍋のまま放置せず、小分けにして冷蔵・冷凍保存する。
- お弁当を持ち運ぶ際は、保冷剤や保冷バッグを使う。

やっつける

- 食品の中心部まで十分に加熱する。目安は75℃で1分以上。
- ノロウイルスの死滅には85～90℃で90秒以上必要。



持ち込まない

- 腹痛や下痢、嘔吐などの症状があるときは、食品を扱うことは控える。



ひろげない

- 便や嘔吐物で汚れた床や物は、塩素系漂白剤で消毒する。
- 処理する際は、マスクやビニール手袋を使い、二次感染を防ぐ。



食中毒の症状があるときは？

下痢や嘔吐をしたときは、水分をしっかりととりましょう。



自分の判断で薬を飲むのはやめ、早めに医療機関を受診しましょう。



ひよこ豆



パンや野菜につけて食べる、ひよこ豆のペースト。



フムス

直径1cmほどの大きさで、鳥のくちばしに似た突起がある、名前の通り、ひよこのような形をした豆です。ほくほくとした食感が栗に似ていることから「くり豆」や、スペイン語を由来とする「ガルバンゾー」とも呼ばれます。ひよこに似ているからこの名がついたわけではなく、ラテン語でひよこ豆を意味する「cicer」が語源で、フランス語の「pois chiche」（poisは丸い豆のこと）が転じて、英語で「chickpea」（chickはひよこ、pealは丸い豆）となり、世界各地で「ひよこ」を意味する名前と呼ばれるようになりました。日本では豆の形を残して、カレーやスープ、サラダなどにすることが多いですが、中東地域や地中海地域では、ペースト状にした「フムス」をはじめ、コロッケや煮込み料理など、さまざまな料理で親しまれています。

アラブ首長国連邦



正式名称：アラブ首長国連邦(UAE) 面積：83,600km² (日本の約1/4)
人口：約989万人(2020年、世界銀行) 首都：アブダビ



マチュプース

スパイスの効いた炊き込みご飯。



サルween

肉や魚、野菜を煮込んだスープ。

アラビア半島の東南端に位置し、アブダビ、ドバイ、シャルジャ、ラス・アル・ハイマ、フジャイラ、アジュマン、ウム・アル・カイワインの7つの首長国から構成される連邦制国家。国土の大半が砂漠ですが、各地のオアシスを利用し、ナツメヤシ、きゅうり、トマトなどの農産物が栽培されています。石油産業が盛んで、近年は観光地としての人気も高まっています。首都のアブダビには世界最大級のイスラム教の礼拝堂「シェイク・ザイド・グランド・モスク」が、ドバイには世界最大の人工島「パーム・アイランド」や、世界一高いビル「ブルジュ・ハリファ」など高層ビルが立ち並び、観光都市へと発展しています。伝統的な料理は、イスラム教の教えに則った「ハラール」を基本とし、スパイスやハーブ、オリーブオイルなどをふんだんに使った味付けが特徴です。

秋の食べもの3択クイズ



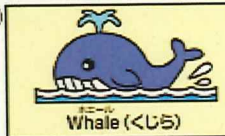
Q1 ナスは英語で「○○○plant (○○○植物)」と言います。○○○に入る英語は?

①



Boots (長靴)

②



Whale (くじら)

③



Egg (たまご)

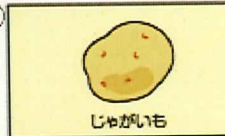
Q2 次のうち、根っこの部分を食べるものはどれ?

①



さつまいも

②



じゃがいも

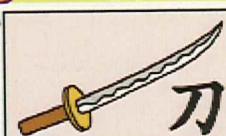
③



さといも

Q3 サンマは漢字で「秋○魚」と書きます。○に入る漢字は?

①



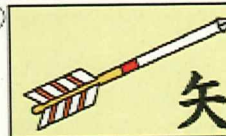
刀

②



羽

③



矢

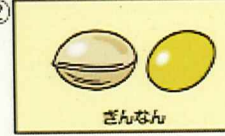
Q4 次のうち、木にならないものはどれ?

①



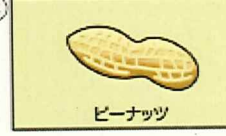
くり

②



さんなん

③



ピーナッツ

Q5 柿には、ある栄養素が温州みかんの約2倍もふくまれています。その栄養素とは?

①



ビタミンA

②



ビタミンC

③



ビタミンE

こたえ

Q1=③(Eggplant) Q2=①(②と③は地下のくきの部分) Q3=①(秋刀魚)
Q4=③(土の中に育つ) Q5=②(100g当たり、温州みかん32mgに対して柿は70mg)

