

1月給食だより

令和5年1月 家庭配布用
淡路市立給食センター

日 (曜)	こんだて名	血や肉になるもの (あか)	体の調子をととのえるもの (みどり)	熱や力になるもの (ぎ)	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) ※(3,4年生)/中学生	
11 水	昆布うどん(小袋とろろ昆布) 海と畑のサラダ りんごジャム	鶏肉 油揚げ 出し昆布 なると 削り節 とろろ昆布 まぐろ油漬 乾しひじき	はくさい 乾しいたけ にんじん 葉ねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし	冷凍うどん 上白糖 りんごジャム	580 20.8	786 26.5
12 木	焼き魚(たい) 紅白なます 白玉雑煮	たい 白みそ みそ 出し昆布 削り節	だいこん にんじん ゆず果汁 金時にんじん ごぼう 葉ねぎ	上白糖 里芋 白玉もち	585 24.9	678 26.8
13 金	鶏肉とさつまいもの揚げ煮 すり身団子スープ	鶏肉 野菜ミックスボール スープベース	にんじん さやいんげん 葉ねぎ チンゲンサイ	さつまいも でんぶ 米ぬか油 三温糖	635 22.5	760 26.0
16 月	魚(かれい)のカレー揚げ 添え野菜 白菜のクリーム煮	かれい 鶏肉 調理用牛乳 スープベース	キャベツ きゅうり たまねぎ にんじん ぶなしめじ はくさい マッシュルーム	でんぶ 米ぬか油 マカロニ 有塩バター 小麦粉	726 31.3	923 36.3
17 火	鶏肉の柚庵焼き 小松菜の和え物 じゃがいものみそ汁	鶏肉 油揚げ みそ 煮干し	ゆず果汁 こまつな にんじん たまねぎ 葉ねぎ	上白糖 でんぶ じゃがいも	616 26.6	701 28.3
18 水	牛肉とごぼうのうま煮 ばち汁	牛肉 なると 塩蔵わかめ 乾燥湯葉 出し昆布 削り節	にんじん ごぼう しらたき たけのこ水煮 乾しいたけ さやいんげん 葉ねぎ	米ぬか油 三温糖 ばちそうめん	547 19.0	655 21.9
19 木	ポークビーンズ ピッコロサラダ(小袋和風ドレッシング)	豚肉 煮大豆 ベーコン スープベース チキンハム	たまねぎ にんじん ケチャップ トマトピューレ キャベツ だいこん えだまめ	米ぬか油 上白糖 じゃがいも ペンネマカロニ 和風ドレッシング	623 26.2	744 30.5
20 金	親子丼 チンゲンサイのいりどりしめじ	鶏肉 鶏卵 おつゆふ 削り節 ポークハム	たまねぎ にんじん 葉ねぎ 乾しいたけ キャベツ チンゲンサイ とうもろこし	米ぬか油 三温糖 上白糖	579 24.7	683 28.5
23 月	ツナサンド(小袋マヨネーズ) ミネストローネスープ	まぐろ油漬 豚肉 ベーコン スープベース	キャベツ にんじん たまねぎ とうもろこし レモン果汁 トマト缶 パセリ	ごま油 米ぬか油 マヨネーズ じゃがいも ABC マカロニ	687 23.5	911 29.6
24 火	焼き魚(ぶり) ほうれんそうの和え物 かす汁	ぶり 豚肉 油揚げ みそ 出し昆布 削り節	ほうれんそう にんじん かぶ ごぼう こんにゃく 葉ねぎ	上白糖 米ぬか油 里芋 酒かす	584 27.9	674 30.4
25 水	播州ラーメン たまご焼き ぼんかん	鶏肉 焼豚 スープベース たまご焼き	にんじん たまねぎ もやし 葉ねぎ とうもろこし きくらげ ぼんかん	米ぬか油 ごま油 グラニュー糖 減量黒糖パン 冷凍蒸し中華めん	776 28.6	1028 35.0
26 木	豚丼 黒豆といりこのごまがらめ	豚肉 おつゆふ かえりちりめん 蒸し黒豆	しょうが たまねぎ にんじん しらたき 葉ねぎ	米ぬか油 三温糖 さつまいも 上白糖 でんぶ いりごま	663 27.5	798 32.2
27 金	鶏肉のなるとオレンジソース ブロッコリーのゆず香和え ちよぼ汁(小袋花かつお)	鶏肉 ささげ 煮干し みそ 出し昆布 花かつお	ブロッコリー ゆず果汁 ずいき	でんぶ 米ぬか油 なるとオレンジマーマレード 上白糖 白玉団子	668 25.6	798 29.4
30 月	春巻き キャベツのレモン和え かにとれタスのスープ	春巻き ずわいがに スープベース	キャベツ にんじん きゅうり レモン果汁 たまねぎ レタス セロリ	米ぬか油 上白糖	691 19.1	862 22.7
31 火	カレーライス じゃこのサラダ	豚肉 ちりめんじゃこ	にんじん マッシュルーム たまねぎ りんご ケチャップ キャベツ えだまめ	米ぬか油 じゃがいも カレーフレーク ココナツミルク ごま油	685 24.3	808 28.2

※〇印は、パン給食の日となっています。

※おはしは毎日きれいに洗って持参しましょう。

※材料等の都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承下さい。

※気象警報が発令されることが予測される場合、教育委員会の判断により、前日に給食中止の決定をする場合があります。

※このお便りが不要になりましたら、「その他紙類(雑がみ)」として、リサイクルしてください。

今月の地元食材

淡路市産: 米(入野)	たまねぎ(浦)	だいこん(草香)	キャベツ(浦)	葉ねぎ(黒谷)
たい(飯屋)	塩蔵わかめ(佐野)	鶏卵(高波)	ちりめんじゃこ(佐野)	
淡路島産: ささげ	かぶ	チンゲンサイ	はくさい	ブロッコリー
レタス	牛肉	酒かす	そうめん	なるとオレンジマーマレード
牛乳				

新年を迎え、気持ちも新たに3学期が始まりました。
冬休み中に生活リズムが乱れてしまった人はいませんか?
寒くて起きるのがつらい時期ですが、早寝・早起きをし、
朝ごはんを食べて元気に登校しましょう。

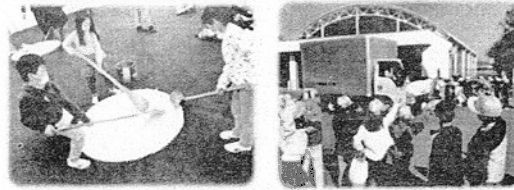
給食センターニュース

給食センターの見学にきてくれました

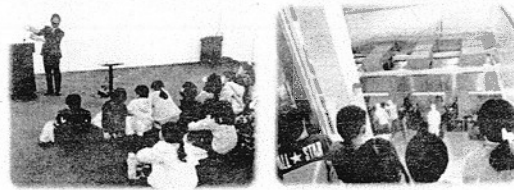
★12/5
志筑小学校
1年1組



★12/8
志筑小学校
1年2組



★12/14
大野小学校
1年生



給食センターで話を聞いて、給食の調理を見学しました。
見たことのない機械や調理器具について質問してくれました。

1月24日~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。

30日(月) かにとれタスのスープ

「香辛ガニ」として知られるベニズ
ワイガニや、但馬名産の「松葉ガニ」が
水揚げされ、兵庫県のカニの漁獲高は
全国3位です。

25日(水) 播州ラーメン

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る「ご当地
ラーメン」です。焼豚・ねぎ・もやしな
ど具はシンプルですが、
「甘い」スープが特徴です。

ひょうご五国 うまいもん給食



26日(木)

黒豆といりこのごまがらめ
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。

24日(火) かす汁

兵庫県は日本酒生産量第1位です。
かす汁は酒造りの副産物である「酒か
す」を使用した体の温まる冬場に最適
な汁物です。

五つの国(播磨、播磨、但馬、
丹波、淡路)が一つになった
兵庫県。5日間を通して兵庫県
各地の特産物や郷土料理、ご
当地グルメをお届けします!

27日(金) 鶏肉のなるとオレンジソース・ちよぼ汁

なるとオレンジは淡路島で
しか栽培されていない柑橘類
です。
ほろ苦い果汁と皮の
強い香りが特徴です。

ちよぼ汁は、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。「だんご」「ささげ」「さとい
もの」を干してつくった「すいき」が入っています。
だんごは体力をつけ、ささげとすいきは血を
きれいにしてくれるといわれています。