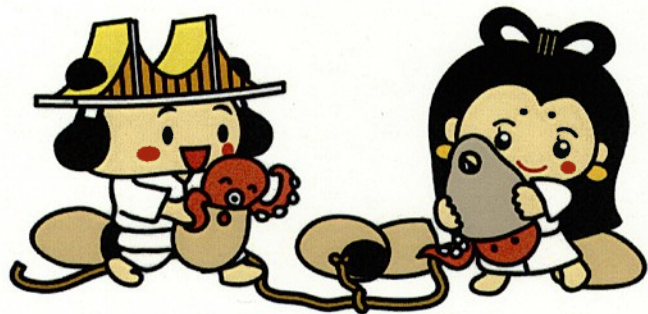


淡路市の献立紹介



令和3年6月分

淡路市学校給食献立

6月1日(火)



献立名

- ・魚（メルルーサ）フライ
- ・フロッコリーのほん酢和え
- ・野菜のみそ汁
- ・わかめごはん、牛乳

エネルギー：小学校 605 Kcal、中学校 695 Kcal

たんぱく質：小学校 26.1g、中学校 28.2g

（小学 3・4 年生の分量としています）

6月2日(水)



献立名)

- ・ポークシューマイ
- ・ほうれんそうの和え物
- ・春雨スープ
- ・ごはん、牛乳

エネルギー：小学校 611 Kcal、中学校 772 Kcal

たんぱく質：小学校 20.5g、中学校 25.2g

（小学 3・4 年生の分量としています。）

写真の量は、中学生分です。

淡路市学校給食献立

6月3日(木)



献立名

- ・肉じゃが煮
- ・海と畑のサラダ
- ・ごはん、牛乳

エネルギー：小学校 659 Kcal、中学校 773 Kcal

たんぱく質：小学校 21.7g、中学校 24.6g

(小学3・4年生の分量としています)

6月4日(金)



献立名

- ・あんかけ丼
- ・いりごと大豆の揚げ煮
- ・ごはん、牛乳

エネルギー：小学校 677 Kcal、中学校 807 Kcal

たんぱく質：小学校 24.9g、中学校 29.0g

(小学3・4年生の分量としています。)

写真の量は、中学生分です。

淡路市学校給食献立

6月7日(月)



献立名

- ・カレーうどん
- ・もずくサラダ
- ・減量パン、牛乳

エネルギー：小学校 663 Kcal、中学校 865 Kcal

たんぱく質：小学校 24.9g、中学校 31.3g

(小学3・4年生の分量としています)

6月8日(火)



献立名

- ・牛肉とピーマンの炒め物
- ・わかめのみそ汁
- ・ごはん、牛乳

エネルギー：小学校 634 Kcal、中学校 754 Kcal

たんぱく質：小学校 22.3g、中学校 25.6g

(小学3・4年生の分量としています。)

写真の量は、中学生分です。

淡路市学校給食献立

6月9日(水)



献立名

- ・鶏肉のなるとオレンジソース
- ・アスパラサラダ ・小袋ごまドレッシング
- ・たまねぎのスープ
- ・パン、牛乳

エネルギー：小学校 702 Kcal、中学校 892 Kcal

たんぱく質：小学校 26.9g、中学校 33.5g

(小学3・4年生の分量としています)

6月10日(木)



献立名

- ・木の葉丼
- ・春雨サラダ
- ・ごはん、牛乳

エネルギー：小学校 601 Kcal、中学校 707 Kcal

たんぱく質：小学校 22.5g、中学校 25.7g

(小学3・4年生の分量としています。)

写真の量は、中学生分です。

淡路市学校給食献立

6月11日(金)



献立名

- ・焼き魚（さわら）
- ・おかひじきのごま和え
- ・高野豆腐の五目煮
- ・ごはん、牛乳

エネルギー：小学校 663 Kcal、中学校 774 Kcal

たんぱく質：小学校 32.8 g、中学校 36.4 g

(小学3・4年生の分量としています)

6月14日(月)



献立名

- ・しょうゆラーメン
- ・海藻サラダ
- ・あんずジャム
- ・減量パン、牛乳

エネルギー：小学校 594 Kcal、中学校 786 Kcal

たんぱく質：小学校 26.8 g、中学校 34.1 g

(小学3・4年生の分量としています。)

写真の量は、中学生分です。

淡路市学校給食献立

6月15日(火)



献立名

- ・鶏肉の塩こうじ焼き
- ・ひじきの煮物
- ・夏野菜のみそ汁
- ・ごはん、牛乳

エネルギー：小学校 601 Kcal、中学校 694 Kcal

たんぱく質：小学校 30.7g、中学校 32.3g

(小学3・4年生の分量としています)

6月16日(水)



献立名

- ・竹輪の磯辺揚げ
- ・千んげんサイの和え物
- ・えび団子のすまし汁
- ・ごはん、牛乳

エネルギー：小学校 611 Kcal、中学校 702 Kcal

たんぱく質：小学校 24.8g、中学校 27.3g

(小学3・4年生の分量としています。)

写真の量は、中学生分です。

淡路市学校給食献立

6月17日(木)



献立名

- ・豚肉のみそ炒め
- ・かきたま汁
- ・ごはん、牛乳

エネルギー：小学校 650 Kcal、中学校 775 Kcal

たんぱく質：小学校 27.0g、中学校 31.3g

(小学3・4年生の分量としています)

6月18日(金)



献立名 (コロナに負けるな給食応援事業)「夢と希望のふるさと給食」

- ・淡路ビーフの焼肉風丼 (肉、野菜)
- ・レタスのスープ
- ・北淡のびわゼリー
- ・ごはん、牛乳

エネルギー：小学校 737 Kcal、中学校 880 Kcal

たんぱく質：小学校 26.3g、中学校 30.4g

(小学3・4年生の分量としています。)

写真の量は、中学生分です。

淡路市学校給食献立

6月21日(月)



献立名

- ・鶏肉とレバーのソースからめ
- ・汁ビーフン
- ・パン、牛乳

エネルギー：小学校 677 Kcal、中学校 867 Kcal

たんぱく質：小学校 27.2g、中学校 33.8g

(小学3・4年生の分量としています)

6月22日(火)



献立名

- ・いかの煮付け
- ・きゅうりの和え物
- ・たけのこと鶏肉のみそ煮
- ・ごはん、牛乳

エネルギー：小学校 637 Kcal、中学校 759 Kcal

たんぱく質：小学校 30.3g、中学校 35.4g

(小学3・4年生の分量としています)

写真の量は、中学生分です。

淡路市学校給食献立

6月23日(水)



献立名

- ・トマトオムレツ
- ・ジャーマンポテト
- ・野菜スープ
- ・黒糖パン、牛乳

エネルギー：小学校 611 Kcal、中学校 795 Kcal

たんぱく質：小学校 21.2g、中学校 26.0g

(小学3・4年生の分量としています)

6月24日(木)



献立名

- ・魚(きす)の天ぷら
- ・小松菜の和え物
- ・豚汁
- ・ちらしずし、牛乳

エネルギー：小学校 612 Kcal、中学校 720 Kcal

たんぱく質：小学校 24.4g、中学校 27.4g

(小学3・4年生の分量としています)

写真の量は、中学生分です。

淡路市学校給食献立

6月25日(金)



献立名

- ・ピリ辛丼
- ・トックスープ
- ・さくらんぼゼリー
- ・ごはん、牛乳

エネルギー：小学校 710 Kcal、中学校 838 Kcal

たんぱく質：小学校 24.2g、中学校 27.9g

(小学3・4年生の分量としています)

6月28日(月)



献立名

- ・ドライカレー
- ・野菜のスープ煮
- ・ナン、牛乳

エネルギー：小学校 558 Kcal、中学校 713 Kcal

たんぱく質：小学校 24.9g、中学校 30.9g

(小学3・4年生の分量としています)

写真の量は、中学生分です。

淡路市学校給食献立

6月29日(火)



献立名 「県産水産物学校給食提供事業」

- ・じゃんじゃん豆腐
- ・魚麺のすまし汁
- ・のり佃煮
- ・ごはん、牛乳

エネルギー：小学校 592 Kcal、中学校 707 Kcal

たんぱく質：小学校 25.0g、中学校 29.1g

(小学3・4年生の分量としています)

6月30日(水)



献立名

- ・酢豚
- ・もずくスープ
- ・ごはん、牛乳

エネルギー：小学校 674 kcal、中学校 804 Kcal

たんぱく質：小学校 24.3g、中学校 28.2g

(小学3・4年生の分量としています)

写真の量は、中学生分です。

6月の地元食材紹介

《淡路市産》

米・たまねぎ・塩蔵わかめ・さわら・なるとオレンジマーマレード・びわ

《淡路島産》

じゃがいも・にんにく・葉ねぎ・ブロッコリー・芽ひじき・牛肉・牛乳・のり佃煮

7月季節の献立

たこコロッケ・冬瓜のすまし汁 (7月2日)

たこコロッケ・ほうれんそうのおかか和え・冬瓜のすまし汁・ごはん

あなご丼・そうめん汁・七夕ゼリー (7月6日：七夕献立)

あなご丼(穴子・野菜・錦糸卵)・そうめん汁・七夕ゼリー・ごはん

ゆでとうもろこし (7月8日)

鮭ザンギ・ゆでとうもろこし・ワンタンスープ・ごはん

サマーカレー (7月9日)

サマーカレー・フルーツよせ・麦ごはん

モロヘイヤのかき揚げ (7月13日)

いかのマリネ・モロヘイヤのかき揚げ・豆腐のすまし汁・ごはん・やさいふりかけ

豚肉とキムチの炒め物・夏野菜のみそ汁・パインアップル (7月14日)

豚肉とキムチの炒め物・夏野菜みそ汁・パインアップル・ごはん

魚(あかえい)のしそレモン風味・枝豆・冬瓜の煮物 (7月15日)

魚(あかえい)のしそレモン風味・枝豆・冬瓜の煮物・ごはん

ミネストローネスープ(スッキーニ入り) (7月19日)

ささみフライ(小袋とんかつソース)・ポイルキャベツ・ミネストローネ・パン

今月の給食レシピ

鶏肉のなるとオレンジソース

【材料】4人分

鶏もも肉・・・・・・・・200g

かたくり粉・・・・・・・・適量

揚げ油・・・・・・・・適量

こいくち醤油・・・・12.8g

★みりん・・・・・・・・32g

水・・・・・・・・8g

鳴門オレンジマーマレード16g

① 鶏肉は一口大に切り、かたくり粉をつけて油で揚げる。

② 調味料(★)を鍋に入れ一煮立させ、マーマレードを入れて混ぜる。

③ ②のたれに①の鶏肉をからめる。

お知らせ

【第二弾】県産水産物学校給食提供事業(7月15日)

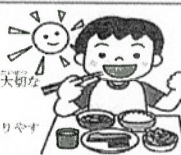
兵庫県漁業協同組合連合会様より「あかえい(から揚げ)」を頂きました。漁業関係者の皆様方、ありがとうございました。

梅雨が明け、いよいよ夏本番です。暑い日が続くと、どうしても食欲が落ちやすくなりますが、冷たい物のみで済ませたり、食事を抜いたりすると、栄養が偏り、夏バテや熱中症の原因になります。1日3回の食事をバランスよく食べるとともに、こまめな水分補給を心がけ、暑さに負けず元気に過ごせるようにしましょう。

夏を元気に過ごすための「食生活」のポイント

朝ごはんは必ず食べましょう。

- 1日を元気にスタートするための大切なエネルギー源です。
- 朝ごはんを抜くと、熱中症になりやすくなります。



夏野菜をしっかり食べましょう。

- ビタミン類をたっぷり含み、水分補給にも役立ちます。
- 夏が旬の野菜や果物には、体を冷やす効果があります。



こまめに水分をとみましょう。

- 清涼飲料水ではなく、水やミネラルウォーターをこまめに飲みましょう。
- 汗をたくさんかいたときは、スポーツドリンクなどで塩分も一緒にとるようにします。



冷たい物は、ほどほどにしましょう。

- アイスや清涼飲料水など、甘くて冷たい物をとり過ぎると、食欲が落ち、夏バテの原因にもなります。
- 冷たい物はばかりでなく、温かい飲み物や料理をとり入れ、胃腸をいたわしましょう。

