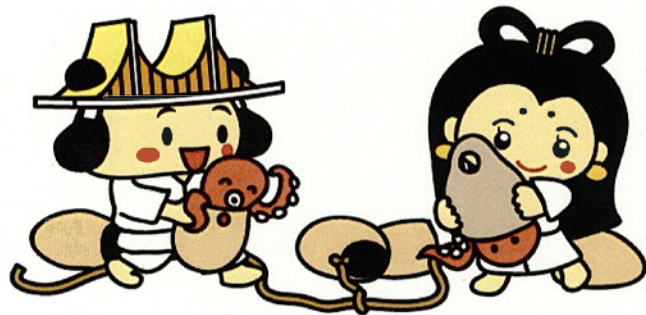


淡路市の献立紹介



令和3年9月分

淡路市学校給食献立

9月2日(木)



献立名

- ・サマーカレー
- ・フルーツ白玉
- ・麦ごはん、牛乳

エネルギー：小学校 792 Kcal、中学校 939 Kcal

たんぱく質：小学校 20.2g、中学校 23.3g

(小学3・4年生の分量としています)

9月3日(金)



献立名)

- ・焼き魚(さわら)
- ・ほうれんそうの和え物
- ・冬瓜の煮物
- ・ごはん、牛乳

エネルギー：小学校 610 Kcal、中学校 714 Kcal

たんぱく質：小学校 30.4g、中学校 33.6g

(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

9月6日(月)



献立名

- ・ツナサラダ
- ・ポークビーンズ
- ・パン、牛乳

エネルギー：小学校 640 Kcal、中学校 826 Kcal

たんぱく質：小学校 28.8g、中学校 35.7g

(小学3・4年生の分量としています)

9月7日(火)



献立名 (県産水産物学校給食提供事業)「淡路市食育魚類普及事業」

- ・はもの天ぷら
- ・鶏団子スープ
- ・味付けのり
- ・ぶどう
- ・ごはん、牛乳

エネルギー：小学校 608 Kcal、中学校 725 Kcal

たんぱく質：小学校 27.4g、中学校 32.0g

(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

9月8日(水)



献立名

- ・焼きそば
- ・野菜サラダ
- ・小袋ごまドレッシング
- ・減量パン、牛乳

エネルギー：小学校 622 Kcal、中学校 818 Kcal

たんぱく質：小学校 23.1g、中学校 29.2g

(小学3・4年生の分量としています)

9月9日(木)



献立名

- ・マーボー豆腐
- ・春雨サラダ
- ・ごはん、牛乳

エネルギー：小学校 656 Kcal、中学校 776 Kcal

たんぱく質：小学校 27.0g、中学校 31.0g

(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

9月10日(金)



献立名

- ・豚肉のしょうが焼き（梅風味）
- ・きゅうりとわかめの酢の物
- ・夏野菜のみそ汁
- ・パインアップル（個包装）
- ・コーンごはん、牛乳

エネルギー：小学校 674 Kcal、中学校 806 Kcal

たんぱく質：小学校 26.3g、中学校 30.3g

（小学3・4年生の分量としています）

9月13日(月)



献立名

- ・セルフサンド（ウインナー、野菜）
- ・小袋ケチャップ
- ・さつまいものスープ
- ・パン、牛乳

エネルギー：小学校 611 Kcal、中学校 766 Kcal

たんぱく質：小学校 23.6g、中学校 28.1g

（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

9月14日(火)



献立名

- ・だし巻きたまご
- ・きゅうりの梅おなか和え
- ・筑前煮
- ・ごはん、牛乳

エネルギー：小学校 599 Kcal、中学校 704 Kcal

たんぱく質：小学校 25.3g、中学校 28.2g

(小学3・4年生の分量としています)

9月15日(水)



献立名

- ・牛肉とピーマンの炒め物
- ・冬瓜のすまし汁
- ・ひじきふりかけ
- ・ごはん、牛乳

エネルギー：小学校 622 Kcal、中学校 746 Kcal

たんぱく質：小学校 24.3g、中学校 28.4g

(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

9月16日(木)



献立名

- ・たこのから揚げ
- ・小松菜の和え物
- ・豚汁
- ・いちじくゼリー
- ・ごはん、牛乳

エネルギー：小学校 577 Kcal、中学校 688 Kcal

たんぱく質：小学校 25.8g、中学校 30.2g

(小学3・4年生の分量としています)

9月17日(金)



献立名

- ・青じそのガッパオ風
- ・汁ビーフン
- ・ごはん、牛乳

エネルギー：小学校 584 Kcal、中学校 697 Kcal

たんぱく質：小学校 24.2g、中学校 28.5g

(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

9月21日(火)



献立名

- ・焼き魚 (あじ)
- ・きゅうりの和え物
- ・厚揚げの中華煮
- ・ごはん、牛乳
- ・お月見ゼリー

エネルギー：小学校 621 Kcal、中学校 729 Kcal

たんぱく質：小学校 25.4g、中学校 28.4g

(小学3・4年生の分量としています)

9月22日(水)



献立名

- ・マカロニのケチャップ炒め
- ・じゃがいものスープ
- ・パン、牛乳

エネルギー：小学校 606 Kcal、中学校 787 Kcal

たんぱく質：小学校 23.8g、中学校 29.7g

(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

9月24日(金)



献立名

- ・いかの煮付け
- ・ゴーヤのかき揚げ
- ・もずくのすまし汁
- ・ごはん、牛乳

エネルギー：小学校 606 Kcal、中学校 724 Kcal

たんぱく質：小学校 24.4g、中学校 28.0g

(小学3・4年生の分量としています)

9月27日(月)



献立名 (県産水産物学校給食提供事業)

- ・まだいのから揚げ
- ・ラタトゥイユ
- ・野菜スープ
- ・パン、牛乳

エネルギー：小学校 567 Kcal、中学校 805 Kcal

たんぱく質：小学校 23.3g、中学校 33.9g

(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

9月28日(火)



献立名

- ・豚丼
- ・ライスパスタサラダ
- ・ごはん、牛乳

エネルギー：小学校 587 Kcal、中学校 706 Kcal

たんぱく質：小学校 24.4g、中学校 28.3g

(小学3・4年生の分量としています)

9月29日(水)



献立名 (県産水産物学校給食提供事業)

- ・手巻きずし
- ・豆腐のすまし汁
- ・すめし、牛乳

エネルギー：小学校 626 kcal、中学校 785 Kcal

たんぱく質：小学校 26.2g、中学校 32.2g

(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

9月30日(木)

夏季休業中の給食センターのお仕事



献立名

- ・焼きハンバーグ（おろしソースかけ）
- ・キャベツのごま和え
- ・じゃがいものみそ汁
- ・ごはん、牛乳

エネルギー：小学校 605 Kcal、中学校 691 Kcal

たんぱく質：小学校 24.1g、中学校 25.8g

（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。

給食センターでは、学校夏季休業期間中に厨房機器のメンテナンス及び清掃作業を実施しています。安心安全な給食を届けるため調理員一同、機器をピカピカに上げています。

※厨房機器を少し紹介します。

スチームコンベクションオープン

焼物や蒸し物調理に使用します。

ハンバーグ・焼魚等をスチーム機能で中まで火を通してから焼き色を付けていきます。調理が終わりましたら、中心温度計で 85 以上になっているか確認して、各クラスのケースに配缶していきます。



食缶洗浄機

学校から返却された、食缶・フライケース・和え物ケースなどをコンベアーネットの上に乘せて、上下から出る高水圧により洗浄していきます。手前の高水圧ノズルには、洗剤が混ざっています。中央部分のノズルからは 75 程度のお湯が出ており第 1 すずぎ後部では 45 程度のお湯で第 2 すずぎをしています。最後に温風で、水滴を飛ばして洗浄は終了です。



9月の地元食材紹介

《淡路市産》

米・たまねぎ・塩蔵わかめ・ぶどう・はも・たこ・味付のり・焼きのり
いちじく

《淡路島産》

かぼちゃ・きゅうり・なす・にんにく・葉ねぎ・ピーマン・牛肉・牛乳

季節の献立 (10月)

10月1日：牛肉とごぼうのうま煮・かきたま汁・なし（個包装）

10月7日：鶏肉の塩こうじ焼き・きんぴらごぼう・なめこ汁

10月15日：きのこご飯・焼ししゃも・ほうれんそうの和え物・高野豆腐の
五目煮

10月18日：トマトオムレツ・こふきいも・青パパイヤのスープ

10月19日：豚肉のアップルソース・白菜のおかか和え・さつま汁

10月25日：きのこスパゲティ・野菜サラダ・小袋和風ドレッシング

10月29日：鶏肉と里芋の揚げ煮・玉ねぎのみそ汁・ふりかけ

ふるさと思い出給食の実施について

今年度、淡路市立給食センターの新企画が始動します。淡路市出身の著名人の方に、淡路市の学校給食で思い出のある給食を教えていただき、その給食を児童生徒に提供します。また当日各学校で、メッセージ等を各教室で放映予定としております。初回は誰でしょうか？乞うご期待を…

今月の給食レシピ

豚丼

豚丼（具）



〈材料4人分〉

豚肉ももスライス……200g
しょうが………一かけ
たまねぎ………小2個
にんじん………中1/2本
麩………10g+
糸こんにゃく………150g
ねぎ………3本
三温糖………大さじ1
こいくちしょうゆ……大さじ1
うすくちしょうゆ……大さじ1
酒………小さじ1
本みりん………小さじ1
水………100cc

〈作り方〉

- ① 豚肉は3cm程度に切る。たまねぎはうす切り、にんじんはせん切り、ねぎは小口切りにする。しょうがは皮をむき、すりおろす。
- ② 麩は水でさっと戻して水分をしぼっておく。
- ③ 糸こんにゃくは4cmくらいに切って下ゆでしておく。
- ④ 鍋に水100ccと調味料(★)を入れて煮たて、豚肉、たまねぎ、にんじん、糸こんにゃくを入れて煮る。
- ⑤ 野菜がやわらかくなったら麩を入れて少し煮る。
- ⑥ ねぎをちらす。
- ⑦ 器にご飯をよそい、豚肉の具をのせる。

お知らせ

- ・兵庫県産農林水産物（茶）の学校給食提供事業が実施されました。9月21日に淡路市内各小中学校へケンミン食品株式会社様より緑茶をいただきました。児童生徒には、2本ずつ提供です。丹波篠山産の茶葉を使用しています。平安時代に朝廷へ献上した記録が残るなど、日本最古のお茶どころとして歴史を誇っています。
- ・淡路日の出農業協同組合様より、新米「淡路島キヌヒカリ」320kgを寄贈していただきます。新米使用日につきましては、10月22日（金）を予定しています。ご厚意に感謝し、よく味わっていただきましょう。