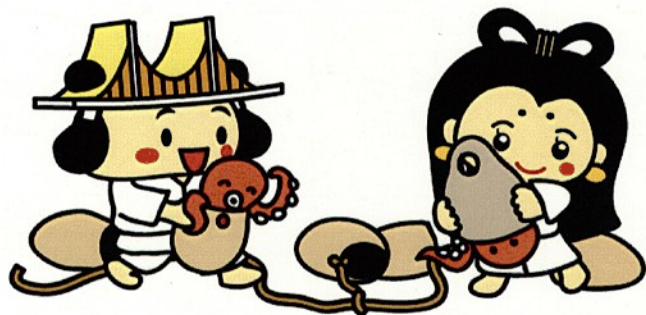


淡路市の献立紹介



令和4年2月分

淡路市学校給食献立

2月1日(火)



献立名

- ・親子丼
- ・ライスパスタサラダ
- ・ごはん、牛乳

エネルギー：小学校 621 Kcal、中学校 735 Kcal

たんぱく質：小学校 25.8g、中学校 29.5g

(小学3・4年生の分量としています)

2月2日(水)



献立名

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

エネルギー：小学校 556 Kcal、中学校 700 Kcal

たんぱく質：小学校 20.5g、中学校 25.3g

(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

2月3日(木)



献立名

- ・いわしの梅煮
- ・おひたし
- ・あわ神七福汁 ・節分豆
- ・ごはん、牛乳

エネルギー：小学校 570 Kcal、中学校 658 Kcal

たんぱく質：小学校 25.3g、中学校 27.4g

(小学3・4年生の分量としています)

2月4日(金)



献立名

- ・カツめし
- ・ボイルキャベツ
- ・たまねぎのスープ
- ・ごはん、牛乳

エネルギー：小学校 660 Kcal、中学校 786 Kcal

たんぱく質：小学校 23.8g、中学校 27.6g

(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

2月7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
- ・クリーム煮
- ・パン、牛乳

エネルギー：小学校 642 Kcal、中学校 857 Kcal

たんぱく質：小学校 28.0g、中学校 35.3g

(小学3・4年生の分量としています)

2月8日(火)



献立名

- ・ふく天ぷら
- ・水菜と大根のさっぱり和え
- ・厚揚げの中華煮
- ・ごはん、牛乳

エネルギー：小学校 634 Kcal、中学校 777 Kcal

たんぱく質：小学校 21.0g、中学校 33.1g

(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

2月9日(水)



献立名

- ・皿うどん
- ・フルーツよせ
- ・減量パン、牛乳

エネルギー：小学校 633 Kcal、中学校 810 Kcal

たんぱく質：小学校 25.0g、中学校 26.4g

(小学3・4年生の分量としています)

2月10日(木)



献立名

- ・ビビンバ(肉、野菜・錦糸卵)
- ・ふのみそ汁
- ・ごはん、牛乳

エネルギー：小学校 639 Kcal、中学校 754 Kcal

たんぱく質：小学校 22.3g、中学校 28.8g

(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。

淡路市学校給食献立

2月14日(月)



献立名

- ・キーマカレー
- ・ポトフ
- ・パン、牛乳

エネルギー：小学校 628 Kcal、中学校 811 Kcal

たんぱく質：小学校 27.8g、中学校 34.2g

(小学3・4年生の分量としています)

2月15日(火)



献立名

- ・焼き魚(さけ)
- ・小松菜の和え物
- ・わかめと豆腐のみそ汁・はるか(個包装)
- ・ごはん、牛乳

エネルギー：小学校 533 Kcal、中学校 617 Kcal

たんぱく質：小学校 27.8g、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

2月16日(水)



献立名

- ・肉じゃが煮
- ・ほうれんそうのいりとり和え
- ・ごはん、牛乳

エネルギー：小学校 546 Kcal、中学校 642 Kcal

たんぱく質：小学校 21.5g、中学校 24.2g

(小学3・4年生の分量としています)

2月17日(木)



献立名

- ・手巻きずし
- ・豆腐のすまし汁
- ・す飯、牛乳

エネルギー：小学校 625 Kcal、中学校 784 Kcal

たんぱく質：小学校 27.1g、中学校 33.3g

(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

2月18日(金)



献立名 「夢と希望のふるさと給食」

- ・淡路牛のハンバーグ（ケチャップソース）
- ・チンゲンサイの和え物 ・いちごゼリー
- ・えびすもち豚のはりはり汁
- ・ごはん、牛乳

エネルギー：小学校 628 Kcal、中学校 755 Kcal

たんぱく質：小学校 24.1g、中学校 29.1g

（小学3・4年生の分量としています）

2月21日(月)



献立名

- ・トマトオムレツ
- ・レタスとコーンのサラダ
- ・じゃがいものスープ・りんごジャム
- ・パン、牛乳

エネルギー：小学校 640 Kcal、中学校 797 Kcal

たんぱく質：小学校 21.7g、中学校 26.2g

（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

2月22日(火)



献立名

- ・豚肉のアップルソース
- ・白菜のおかか和え
- ・魚翅のすまし汁
- ・ごはん、牛乳

エネルギー：小学校 557 Kcal、中学校 671 Kcal

たんぱく質：小学校 28.8g、中学校 33.9g

(小学3・4年生の分量としています)

2月24日(木)



献立名

- ・タッカンジョン
- ・ナムル
- ・トックスープ
- ・ごはん、牛乳

エネルギー：小学校 656 Kcal、中学校 671 Kcal

たんぱく質：小学校 23.1g、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

2月25日(金)



献立名

- ・ハヤシライス
- ・海と畑のサラダ
- ・麦ご飯、牛乳

エネルギー：小学校 702 Kcal、中学校 829 Kcal

たんぱく質：小学校 21.9g、中学校 25.8g

(小学3・4年生の分量としています)

2月28日(月)



献立名

- ・ミートソーススパゲティ
- ・野菜サラダ
- ・小袋和風ドレッシング
- ・減量パン、牛乳

エネルギー：小学校 708 Kcal、中学校 908 Kcal

たんぱく質：小学校 30.0g、中学校 37.0g

(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。

3月の地元食材紹介

《淡路市産》

米・たまねぎ・はくさい・葉ねぎ・鯛・だいこん・鶏卵・カットわかめ・塩蔵わかめ・いかなごくぎ煮

《淡路島産》

菜の花・ほうれんそう・しゅんぎく・ちりめんじゃこ・牛肉・牛乳

季節の献立（3月献立含む）

3月4日：鯛そうめん・菜の花のおひたし・お祝いゼリー（中学校）

3月7日：カレーうどん・春キャベツとわかめのサラダ

3月10日：豚肉と大根の煮物・かきたま汁・清見オレンジ（個包装）

3月11日：菜の花とちりめんのかき揚げ・茎わかめのきんぴら・なめこ汁

3月17日：チンゲン菜のいろどり和え・高野豆腐の五目煮

いかなごくぎ煮（個包装）

3月22日：鶏肉のすだちソース・白菜と春菊のごま和え・じゃがいものみそ汁・お祝いゼリー（小学校）

お知らせ（寄贈）

淡路市漁業振興協議会様より「淡路市産初摘み味付けのり」（2回分）・「淡路市産たい切身」を寄贈いただきました。この温かいご厚意に感謝して、よく味わっていただきましょう。

今月のレシピ



肉じゃが煮



〈材料4人分〉

豚もも肉スライス……100g
炒め油………適量
にんじん………中1/2本
じゃがいも………中4個
たまねぎ………小2個
糸こんにゃく………100g
さやいんげん………4本
★ 三温糖………小さじ2
こいくちしょうゆ………小さじ1
うすくちしょうゆ………大さじ1
酒………小さじ1/2
本みりん………小さじ1/2
水………100cc
こいくちしょうゆ………小さじ1

〈作り方〉

- ① 豚肉は3cm程度に切る。にんじんはいちょう切り、じゃがいもは大きめの一口大、たまねぎはくし切りにする。さやいんげんは塩ゆでして、ななめに切っておく。
- ② 糸こんにゃくは3cmに切って下ゆでしておく。
- ③ 鍋に油をひいて豚肉を炒め、にんじん、たまねぎも加えて炒める。
- ④ 水100ccとじゃがいも、糸こんにゃくを入れ、調味料(★)を加えてじゃがいもがやわらかくなるまで煮る。
- ⑤ 残りのこいくちしょうゆを入れて煮含め、最後にさやいんげんをちらす。



1年間、ありがとうございました

コロナ禍ということで「前向き」「熟食」での給食時間でしたが、ルールをきちんと守り、給食を残さずよく食べていましたね。きっと、この1年で心も体も大きく成長したことでしょう。

保護者の皆さま、今年度も給食運営へのご理解とご協力をありがとうございました。引き続き、安心・安全な給食を提供できるよう、職員一丸となって努めてまいりますので、よろしくお願い致します。



卒業生の皆さんは、いよいよ卒業…本校の給食ともお別れです。日々の給食から、どのようなことを感じ、学びましたか？ 食べることを大切にすることは、自分自身を大切にすることにつながります。給食から学んだことを生かし、健康で充実した毎日を送ってほしいと願っています。

中学3年生のみなさんへ

ご卒業おめでとうございます。9年間、淡路市の給食をおいしく食べてくれてありがとう。コロナ禍では、給食の時間もたくさん我慢してくれましたね。コロナ禍でも、給食センターへ返ってくる食缶が空になっていた、「おいしかった」と感想をもらえると給食時間も楽しんでもらっているのかなと感じていました。

みんなの強い力で新型コロナウイルス感染症の影響を最小限に抑え込めたのではないかと感じています。

卒業後は、親しい友人とは離ればなれになる人も多いと思いますが、心と心は永遠につながっています。壁にぶち当たったときは、友人や家族に相談して、困難を乗り越えてください。

また、街中で友人と会った時には、給食の思い出話に花を咲かせてください。9年間の給食がみなさんのこれからの食生活のお手本になりますように。これからのみなさんの活躍を楽しみにしています。

いちご



せんたん ほう 果実
先端の方が甘いの、
ヘタを取って、ヘタの
ふらん た ぼし
部分から食べ始めると、
あま かん
より甘さを感じられます。



ふゆ ばる せんとう くら ち
冬から春にかけて店頭に並ぶいちご。そのまま食べたり、
じやむ や ケーキの材料にしたりするほか、お菓子や飲み物な
ども “いちご味” が親しまれています。ヨーロッパやアジア
では、古くから野生のいちごが食べられていましたが、現在の
ようないちごが生まれたのは200年ほど前のこと。日本には江
戸時代末期にオランダから伝わり、本格的な栽培が始まった
のは明治時代以降です。もともとの旬は春から初夏でしたが、
ハウス栽培の普及や品種改良によって冬にも収穫できるよう
になりました。日本生まれの品種は現在300種に上り、関東、
東海、九州地方を中心に生産されています。代表的なものに、
栃木県の「とちおとめ」、福岡県の「あまおう」、静岡県の
「紅ほっぺ」などがあります。果物の中でも、ビタミンCが豊
富に含まれ、手軽に食べられることができるのも魅力です。