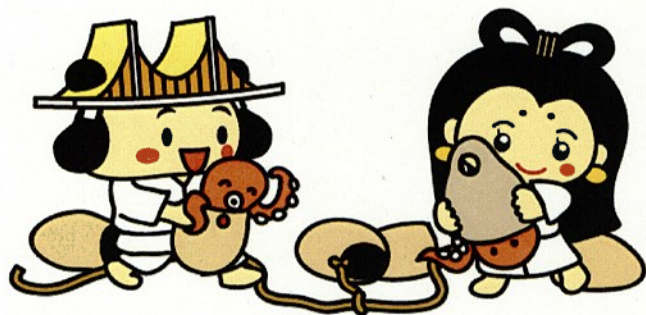


淡路市の献立紹介



令和4年10月分

淡路市学校給食献立

10月3日(月)



献立名

- ・きつねうどん
- ・海と畑のサラダ
- ・いちごジャム
- ・減量パン、牛乳

エネルギー：小学校 611 Kcal、中学校 816 Kcal

たんぱく質：小学校 22.2g、中学校 27.3g

(小学3・4年生の分量としています)

10月4日(火)



献立名

- ・焼きししゃも
- ・きゅうりの和え物
- ・筑前煮 ・なし(個包装)
- ・ごはん、牛乳

エネルギー：小学校 602 Kcal、中学校 706 Kcal

たんぱく質：小学校 24.9g、中学校 27.7g

(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

10月5日(水)



献立名

- ・セルフサンド（ウインナー、野菜）
- ・小袋ケチャップ
- ・きのこクリームスープ
- ・パン、牛乳

エネルギー：小学校 622 Kcal、中学校 815 Kcal

たんぱく質：小学校 23.5g、中学校 29.0g

（小学3・4年生の分量としています）

10月6日(木)



献立名

- ・和風煮込みハンバーグ
- ・フロッコリーのおかか和え
- ・さつまい
- ・きのこごはん、牛乳

エネルギー：小学校 664 Kcal、中学校 765 Kcal

たんぱく質：小学校 28.7g、中学校 31.7g

（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

10月7日(金)



献立名

- ・えびのチリソース
- ・千んゲンサイとコーンの和え物
- ・春雨スープ
- ・ごはん、牛乳

エネルギー：小学校 594 Kcal、中学校 709 Kcal

たんぱく質：小学校 25.6g、中学校 29.8g

(小学3・4年生の分量としています)

10月11日(火)



献立名

- ・さばのみそ煮
- ・小松菜の和え物
- ・ちゃんこ汁
- ・ブルーベリーゼリー
- ・ごはん、牛乳

エネルギー：小学校 660 Kcal、中学校 751 Kcal

たんぱく質：小学校 28.4g、中学校 30.6g

(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

10月12日(水)



献立名

- ・煮込みおでん
- ・ほうれんそうサラダ
- ・小袋マヨネーズ
- ・ごはん、牛乳

エネルギー：小学校 593 Kcal、中学校 713 Kcal

たんぱく質：小学校 22.0g、中学校 25.9g

(小学3・4年生の分量としています)

10月13日(木)



献立名

- ・ビーンズカレー
- ・ひねぼんサラダ
- ・麦ごはん、牛乳

エネルギー：小学校 699 Kcal、中学校 830 Kcal

たんぱく質：小学校 24.5g、中学校 28.6g

(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

10月14日(金)



献立名

- ・あじフライ
- ・キャベツのごま和え
- ・なめこ汁
- ・菜めし、牛乳

エネルギー：小学校 620 Kcal、中学校 708 Kcal

たんぱく質：小学校 29.1g、中学校 31.4g

(小学3・4年生の分量としています)

10月17日(月)



献立名

- ・トマトオムレツ
- ・ジャーマンポテト
- ・さつまいものスープ
- ・パン、牛乳

エネルギー：小学校 690 Kcal、中学校 877 Kcal

たんぱく質：小学校 22.6g、中学校 26.7g

(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

10月18日(火)



献立名 (県産水産物学校給食提供事業：焼きのり)

- ・豚肉とキムチの炒め物
- ・魚麴のすまし汁
- ・焼きのり
- ・ごはん、牛乳

エネルギー：小学校 573 Kcal、中学校 689 Kcal

たんぱく質：小学校 26.4g、中学校 30.8g

(小学3・4年生の分量としています)

10月19日(水)



献立名

- ・ささみフライ
- ・ポイルキャベツ
- ・小袋とんかつソース
- ・ミネストローネスープ
- ・パン、牛乳

エネルギー：小学校 681 Kcal、中学校 874 Kcal

たんぱく質：小学校 26.6g、中学校 31.4g

(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

10月20日(木)



献立名

- ・お好み焼き
- ・かす汁
- ・梅ごはん、牛乳

エネルギー：小学校 693 Kcal、中学校 782 Kcal

たんぱく質：小学校 29.3g、中学校 32.1g

(小学3・4年生の分量としています)

10月21日(金)



献立名

- ・青バナパイヤのチンジャオロース
- ・トックスープ
- ・ごはん、牛乳

エネルギー：小学校 640 Kcal、中学校 764 Kcal

たんぱく質：小学校 21.5g、中学校 24.7g

(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

10月24日(月)



献立名

- ・チリコンカン
- ・ハムサラダ
- ・パン、牛乳

エネルギー：小学校 662 Kcal、中学校 869 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)

10月25日(火)



献立名

- ・焼き魚(さわら)
- ・おひたし
- ・厚揚げの中華煮
- ・ごはん、牛乳

エネルギー：小学校 626 Kcal、中学校 734 Kcal

たんぱく質：小学校 30.9g、中学校 34.1g

(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

10月26日(水)



献立名

- ・鶏肉と里芋の揚げ煮
- ・ごまけんちん汁
- ・ごはん、牛乳

エネルギー：小学校 657 Kcal、中学校 783 Kcal

たんぱく質：小学校 25.0g、中学校 28.8g

(小学3・4年生の分量としています)

10月27日(木)



献立名

- ・豚肉のアップルソース
- ・白菜のおかか和え
- ・ふのみそ汁
- ・ごはん、牛乳

エネルギー：小学校 562 Kcal、中学校 672 Kcal

たんぱく質：小学校 27.1g、中学校 31.5g

(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

10月28日(金)



献立名

- ・親子丼
- ・チンゲンサイのいろいろ和え
- ・ごはん、牛乳

エネルギー：小学校 580 Kcal、中学校 684 Kcal

たんぱく質：小学校 24.7g、中学校 28.5g

(小学3・4年生の分量としています)

10月31日(月)



献立名

- ・きのこスパゲティ
- ・ピッコロサラダ
- ・小袋和風ドレッシング
- ・減量黒糖パン、牛乳

エネルギー：小学校 642 Kcal、中学校 887 Kcal

たんぱく質：小学校 23.9g、中学校 30.8g

(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。

10月の地元食材紹介

《淡路市産》

米・たまねぎ・わかめ・じゃがいも・鶏卵・青パパイヤ

《淡路島産》

葉ねぎ・さつまいも・だいこん・ピーマン・ほうれんそう・牛肉・牛乳

11月季節の献立

いもごはん・豚肉と大根の煮物（11月2日）

豚肉と大根の煮物・えび団子のすまし汁

きのこのみそ汁（11月4日）

おさかなとほろ丼（魚とほろ、錦糸卵）・きのこのみそ汁

さつまいもサラダ（11月9日）

魚（さけ）のカレームニエル・さつまいもサラダ（小袋ごまドレッシング）・
クリームスープ

みかん（11月11日）

淡路ビーフの米粉ビーフシチュー・さっぱりサラダ・みかん

いもこ煮・柿（個包装）（11月15日）

いもこ煮・海と畑のサラダ・柿（個包装）

りんご（個包装）（11月22日）

酢豚・もずくスープ・りんご（個包装）

焼き魚（さんま）（11月24日）

焼き魚（さんま）・たくあんのごま和え・のっぺい汁

古代米ごはん（11月25日）

カレーライス・こんにゃくサラダ

水菜のおかか和え（11月29日）

水菜のおかか和え・すき焼き煮

今月の給食レシピ



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。

和食の魅力とは?

日本の食文化は、多岐にわたる食文化の集大成として「和食」として世界から注目を集めています。この「和食」とは、料理のことだけでなく、「自然の尊重」という精神に基づいて育まれてきた食に関する社会的慣習を意味し、そのような特徴があります。持続可能な社会を實現するためにも大切にしていきたい食文化です。11月28日は、一般社団法人和食文化国民会議が定める「和食の日」です。和食を味わい、その魅力を語り、これからの日本の食文化について考える機会にしていただければと思います。

和食に欠かせない「ご飯」

和食は、お米を炊いた「ご飯」を中心に、「汁」と「おかず（薬味）」を組み合わせた「一汁二菜」の献立が基本です。栄養バランスが良く、日本人の食生活を支える健康的な食事です。また、お米は日本人にとって欠かせない作物で、年中行事とも深く結びついています。

日本人が発見した「うま味」

だし「うま味」は、和食の味に欠かせないものです。明治時代に、日本の科学者・農産物博士が昆布のだしからグルタミン酸を発見し、これを「うま味」と名づけました。イノシン酸やグアニル酸などのうま味成分も日本人によって発見され、甘味・塩味・酸味・苦味と並ぶ味の基本味の一つとして世界でも認められています。英語でもそのままだ「UMAMI」と呼ばれます。

和食のマナーをチェック!

☐ 「いただきます」「ごちそうさま」を、心を込めて言っていますか? 食卓のあいさつには、自然の恵みや生き物の命、食事が出来たことに感謝の気持ちが込められています。	☐ 食器の正しい置き方を知っていますか? おわんの持ち方 ご飯は左、汁物は右、おかずは奥に置くのが基本です。ご飯や汁物は、おわんは、手にとって食べます。	☐ 箸を正しく持っていますか? 上の箸だけを動かす 上の箸だけを動かして、食べ物を挟みます。箸のみで食事をすることは、日本独自の習慣です。
--	---	--

和食の4つの特徴

1 多岐にわたる食材とその持ち味の尊重	2 健康的な食生活を支える栄養バランス
3 自然の美しさや季節の彩りの表現	4 正月などの年中行事との密接な関わり

冬至クイズ

毎年12月22日前後にある「冬至」についてのクイズです。AとB、どちらが正しいのか考えて、正しい方を○で囲みましょう。



Q1 冬至は、1年のうちで最も何が一番短い日のこと?



Q2 冬至に食べると長生きするといわれるかぼちゃ、漢字で書くと?



Q3 赤い色が邪気をはらうとされ、冬至の行事食に使う食べ物は?



Q4 冬至に食べるとよい食べ物の名前には、何がつく?



Q5 冬至の日にお風呂に入ると、風邪をひかないといわれるものは?



こたえ

Q1...A (この日以降、太陽が出てくる時間が少しずつ長くなるため、昔の人は「太陽がよみがえる日」として大切にしていた)

Q2...B (別名で「なんきん」ともいう。「西瓜」はスイカ)

Q3...A (小豆がゆや小豆団子、赤飯などを食べる地域がある)

Q4...B (「う」のつく食べ物は、夏の土用の丑の日に食べる風習がある)

Q5...B (ゆずは香りが強いことから「邪気をはらう」意味でも使う風習がある)