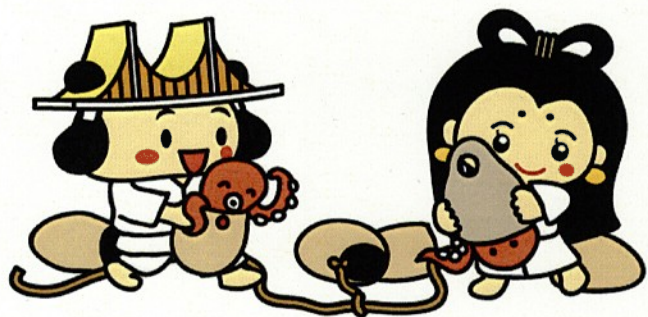


淡路市の献立紹介



令和4年12月分

淡路市学校給食献立

12月1日(木)



献立名

- ・はたはたのから揚げ
- ・ひじきの煮物
- ・野菜のみそ汁
- ・ごはん、牛乳

エネルギー：小学校 524 Kcal、中学校 601 Kcal

たんぱく質：小学校 19.6g、中学校 21.4g

(小学3・4年生の分量としています)

12月2日(金)



献立名

- ・肉じゃが煮
- ・せん切り野菜の酢の物
- ・ごはん、牛乳

エネルギー：小学校 549 Kcal、中学校 645 Kcal

たんぱく質：小学校 20.2g、中学校 22.3g

(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

12月5日(月)



献立名

- ・ミンチカツ
- ・キャベツのカレー味
- ・レタスの卵スープ
- ・パン、牛乳

エネルギー：小学校 692 Kcal、中学校 867 Kcal

たんぱく質：小学校 22.4g、中学校 26.3g

(小学3・4年生の分量としています)

12月6日(火)



献立名

- ・豚肉のしょうが焼き
- ・ブロッコリーのおかか和え
- ・豆腐のみそ汁
- ・ごはん、牛乳

エネルギー：小学校 646 Kcal、中学校 770 Kcal

たんぱく質：小学校 28.6g、中学校 33.0g

(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

12月7日(水)



献立名

- ・スパゲティナポリタン
- ・ツナサラダ
- ・減量パン、牛乳

エネルギー：小学校 693 Kcal、中学校 911 Kcal

たんぱく質：小学校 24.1g、中学校 29.6g

(小学3・4年生の分量としています)

12月8日(木)



献立名

- ・さんまのかぼす煮
- ・白菜のほん酢和え
- ・高野豆腐の五目煮
- ・ごはん、牛乳

エネルギー：小学校 691 Kcal、中学校 796 Kcal

たんぱく質：小学校 29.3g、中学校 32.8g

(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

12月9日(金)



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)

12月12日(月)



献立名

- ・鶏肉の香草焼き
- ・さつまいもの重ね煮
- ・白菜のクリームスープ
- ・パン、牛乳

エネルギー：小学校 681 Kcal、中学校 863 Kcal

たんぱく質：小学校 32.8g、中学校 36.7g

(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

12月13日(火)



献立名 「あわじのめぐみまるごと給食」

- ・淡路島牛丼
- ・大根とちりめんのサラダ
- ・小袋和風ドレッシング ・みかん
- ・ごはん、牛乳

エネルギー：小学校 647 Kcal、中学校 768 Kcal

たんぱく質：小学校 22.9g、中学校 26.5g

(小学3・4年生の分量としています)

12月14日(水)



献立名

- ・だし巻きたまご
- ・水菜のごま和え
- ・沢煮椀
- ・ごはん、牛乳

エネルギー：小学校 541 Kcal、中学校 635 Kcal

たんぱく質：小学校 23.3g、中学校 26.0g

(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

12月15日(木)



献立名

- ・ 鮭のみぞれかけ
- ・ ほうれんそうの和え物
- ・ たまねぎのみそ汁
- ・ ごはん、牛乳

エネルギー：小学校 572 Kcal、中学校 655 Kcal

たんぱく質：小学校 26.0g、中学校 27.9g

(小学3・4年生の分量としています)

12月16日(金)



献立名

- ・ ハヤシライス
- ・ ハムサラダ
- ・ 麦ごはん、牛乳

エネルギー：小学校 681 Kcal、中学校 807 Kcal

たんぱく質：小学校 21.2g、中学校 24.8g

(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

12月19日(月)



献立名

- ・カレーうどん
- ・野菜サラダ
- ・小袋かんきつドレッシング
- ・減量パン、牛乳

エネルギー：小学校 652 Kcal、中学校 870 Kcal

たんぱく質：小学校 24.3g、中学校 29.9g

(小学3・4年生の分量としています)

12月20日(火)



献立名

- ・大根といかの煮物
- ・小松菜の和え物
- ・ちゃんこ汁
- ・ごはん、牛乳

エネルギー：小学校 517 Kcal、中学校 613 Kcal

たんぱく質：小学校 23.6g、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

12月21日(水)



献立名

- ・フライドチキン
- ・フロッコリーのコンソメ味
- ・豆苗スープ
- ・クリスマスケーキ(チョコ)
- ・減量パン、牛乳

エネルギー：小学校 671 Kcal、中学校 879 Kcal

たんぱく質：小学校 24.6g、中学校 30.3g

(小学3・4年生の分量としています)

12月22日(木)



献立名

- ・焼き魚(さわら)
- ・白菜のゆず香和え
- ・ほうとう
- ・ごはん、牛乳

エネルギー：小学校 587 Kcal、中学校 683 Kcal

たんぱく質：小学校 28.2g、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。

1月の地元食材紹介

《淡路市産》

米・たまねぎ・わかめ・だいこん・キャベツ・葉ねぎ・たい・塩蔵わかめ・鶏卵・ちりめんじゃこ

《淡路島産》

ささげ・かぶ・はくさい・ブロッコリー・酒粕・チンゲンサイ・レタス・牛肉・牛乳・そうめん・なるとオレンジマーマレード

学校給食週間献立

(ひょうご五国うまいもん給食)

五つの国（摂津・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。

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高めることを目的に実施されます。

ひょうご五国 うまいもん給食

五つの国(摂津、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！

26日(木) 鍋とていりこのごまがらめ
鍋は昔から丹波地方で食べられていました。ここでは、丹波鍋でよく知られる鍋が白濁の鍋で食べられています。鍋が火きく、煮つやがよく、もちもちした食感が特徴です。

24日(火) かす汁
兵庫県は白米産地第1位です。かす汁は酒造りの副産物である「酒かす」を使用した厚手の蕎麦湯に特長のある汁です。

27日(金) 鶏肉のなるとオレンジソース・ちょぼ汁
なるとオレンジは淡路島でしか栽培されていない特産品です。ほろ苦い鶏肉と果物の強い相性が特徴です。

ちょぼ汁は、江戸時代の頃から食べられてきた「淡路島の郷土料理」です。「だいこん」「ささげ」・葱といものくきを手でつくった「すいこ」が入っています。だんごは棒状をつき、ささげとすいこは白をきれいにしてくれるといわれています。

30日(月) かにとレタスのスープ
「通作ガニ」として知られるベニズワイガニや、新島米産の「松葉ガニ」が食べられ、兵庫県のかニの消費量は全国3位です。

25日(水) 播磨ラーメン
播磨ラーメンは蕎麦を甲斐として形を似せて作られている「てんぷらラーメン」です。胡麻・ねぎ・もやしなど具はシンプルですが、「おいしい」スープが特徴です。

今月の給食レシピ



給食の味♪

肉じゃがが煮



〈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詰め、最後にさやいんげんをちらす。

ねぎ



白ねぎ (根葱)

青ねぎ (葉ねぎ)

種類などの美味や、冬の鍋物に欠かせない香味野菜。全国各地にさまざまな種類のねぎがありますが、大きく分けて、東日本では白い部分が多い「白ねぎ (根葱)」を、西日本では緑色の部分が多い「青ねぎ (葉ねぎ)」が利用されてきました。白い部分は葉が重なって筒状になったもので、日光にあたらぬように土をかぶせて栽培します。そのほか、青ねぎを若いうちに収穫した「小ねぎ」、ねぎとたまねぎの雑種である「わけぎ」などの種類もあります。ねぎ特有の香りは「硫化アリル」の一種である「アリシン」という成分によるもので、殺菌作用や食欲増進効果のほか、ビタミンB1の吸収を高める働きがあります。また、緑色部分にはβカロテンが豊富に含まれ、青ねぎは緑黄色野菜に分類されます。カルシウムや鉄、ビタミンCなども多く含まれますので、白ねぎの緑色部分も捨てずに活用するのがお勧めです。

ガーナ



オクロスープ
オクラやトマトを使ったスープ。



ジョロフライス
スパイスの効いた炊き込みごはん。

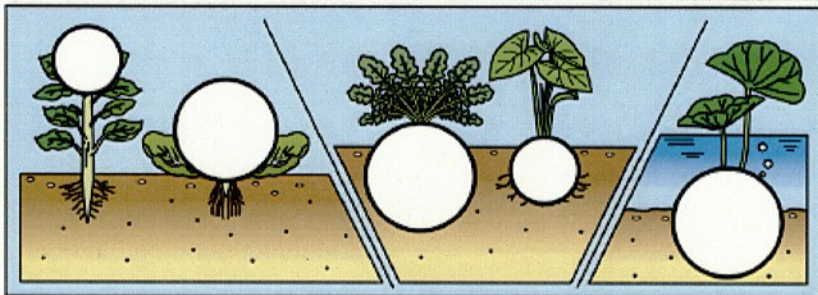
正式名称：ガーナ共和国 面積：約24万km²(日本の約2/3)
人口：約3107万人(2020年、世界銀行) 首都：アクラ

アフリカ大陸の西部に位置し、南は大西洋に面しています。緯度0度、経度0度の線が交わる「世界のおへそ」に一番近い国です。季節は乾季(11月~3月)と雨季(4月~8月)に分かれますが、1年を通して気温差はあまりなく、蒸し暑い日が続きます。チョコレートの原料となるカカオ豆の産地として有名で、日本では約8割をガーナから輸入しています。ガーナの食事は、主食と肉、魚、野菜などのスープや煮込み料理の組み合わせが基本です。主食は、ヤムイモ、キャッサバイモ、プランテン(食用バナナ)など種類が豊富で、そのまま加熱して食べるほか、杵と臼でついてもちにした「フフ」や、発酵させて作る「ケンケ」「パンクー」などを手でちぎり、スープに浸して食べます。朝食には、トウモロコシの粉から作る「ココ」という飲み物が定番です。

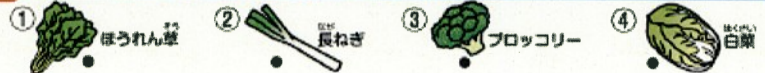
冬野菜クイズあれこれ



Q1 下の絵は、冬に収穫できる野菜です。どんな所に育つでしょう？ 葉っぱをヒントに○に番号を書きましょう。



Q2 次の野菜を英語で何と言う？ 線でつないてみよう！



Chinese cabbage Broccoli Spinach Green onion

Q3 次の文章は小松菜についての説明です。間違えている文章はどれでしょう？



Q1 = 左の図
Q2 = ①ほうれん草 - Spinach ②長ねぎ - Green onion
③ブロッコリー - Broccoli
④白菜 - Chinese cabbage
Q3 = ④
ほうれん草の2倍以上のカルシウムをふくむ