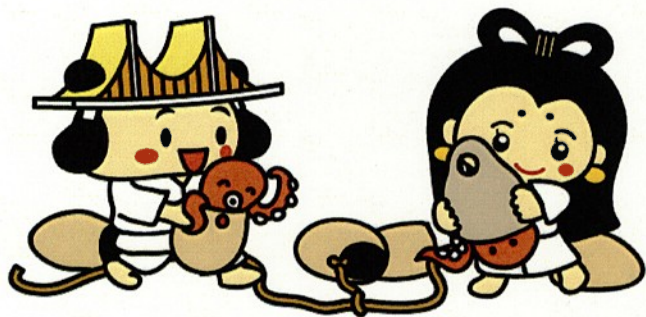


淡路市の献立紹介



令和5年1月分

淡路市学校給食献立

1月11日(水)



献立名

- ・ 昆布うどん (小袋とろろ昆布)
- ・ 海と畑のサラダ
- ・ 減量パン (りんごジャム)、牛乳

エネルギー：小学校 580 Kcal、中学校 786 Kcal

たんぱく質：小学校 20.8g、中学校 26.5g

(小学校分は3・4年生の分量で表記しています。)

1

1月12日(木)



献立名 食育魚類普及事業 (淡路市漁業振興協議会より、たい切身寄贈)

- ・ 焼き魚 (たい)
- ・ 紅白なます
- ・ 白玉雑煮
- ・ ごはん、牛乳

エネルギー：小学校 585 Kcal、中学校 678 Kcal

たんぱく質：小学校 24.9g、中学校 26.8g

(小学校分は3・4年生の分量で表記しています。)

写真の量は、中学生分です。

淡路市学校給食献立

1月13日(金)



献立名

- ・鶏肉とさつまいもの揚げ煮
- ・すり身団子スープ
- ・ごはん、牛乳

エネルギー：小学校 635 Kcal、中学校 760 Kcal

たんぱく質：小学校 22.5g、中学校 26.0g

(小学校分は3・4年生の分量で表記しています。)

1月16日(月)



献立名

- ・魚(かれい)のカレー揚げ
- ・添え野菜
- ・白菜のクリーム煮
- ・パン、牛乳

エネルギー：小学校 726 Kcal、中学校 923 Kcal

たんぱく質：小学校 31.3g、中学校 36.3g

(小学校分は3・4年生の分量で表記しています。)

写真の量は、中学生分です。

淡路市学校給食献立

1月17日(火)



献立名

- ・鶏肉の柚庵焼き
- ・小松菜の和え物
- ・じゃがいものみそ汁
- ・ごはん、牛乳

エネルギー：小学校 616 Kcal、中学校 701 Kcal

たんぱく質：小学校 26.6g、中学校 28.3g

(小学校分は3・4年生の分量で表記しています。)

1月18日(水)



献立名

- ・牛肉とごぼうのうま煮
- ・ぼち汁
- ・ごはん、牛乳

エネルギー：小学校 547 Kcal、中学校 655 Kcal

たんぱく質：小学校 19.0g、中学校 21.9g

(小学校分は3・4年生の分量で表記しています。)

写真の量は、中学生分です。

淡路市学校給食献立

1月19日(木)



献立名

- ・ポークビーンズ
- ・ピッコロサラダ (小袋和風ドレッシング)
- ・ごはん、牛乳

エネルギー：小学校 623 Kcal、中学校 744 Kcal

たんぱく質：小学校 26.2g、中学校 30.5g

(小学校分は3・4年生の分量で表記しています。)

1月20日(金)



献立名

- ・親子丼
- ・チンゲンサイのいりとり和え
- ・ごはん、牛乳

エネルギー：小学校 579 Kcal、中学校 683 Kcal

たんぱく質：小学校 24.7g、中学校 28.5g

(小学校分は3・4年生の分量で表記しています。)

写真の量は、中学生分です。

淡路市学校給食献立

1月23日(月)



献立名

- ・ツナサンド (小袋マヨネーズ)
- ・ミネストローネスープ
- ・パン、牛乳

エネルギー：小学校 687 Kcal、中学校 911 Kcal

たんぱく質：小学校 23.5g、中学校 29.6g

(小学校分は3・4年生の分量で表記しています。)

1月24日(火) 全国学校給食週間



献立名

- ・焼き魚 (ぶり)
- ・ほうれんそうの和え物
- ・かす汁
- ・ごはん、牛乳

エネルギー：小学校 584 Kcal、中学校 674 Kcal

たんぱく質：小学校 27.9g、中学校 30.4g

(小学校分は3・4年生の分量で表記しています。)

写真の量は、中学生分です。

淡路市学校給食献立

1月25日(水) 全国学校給食週間

悪天候のため給食中止

献立名

- ・播州ラーメン
- ・たまご焼き
- ・ぼんかん
- ・減量黒糖パン、牛乳

エネルギー：小学校 776 Kcal、中学校 1028 Kcal

たんぱく質：小学校 28.6g、中学校 35.0g

(小学校分は3・4年生の分量で表記しています。)

1月26日(木) 全国学校給食週間



献立名

- ・豚丼
- ・黒豆といりこのごまからめ
- ・ぼんかん
- ・ごはん、牛乳

エネルギー：小学校 705 Kcal、中学校 840 Kcal

たんぱく質：小学校 28.4g、中学校 33.1g

(小学校分は3・4年生の分量で表記しています。)

写真の量は、中学生分です。

淡路市学校給食献立

1月27日(金) 全国学校給食週間



献立名

- ・鶏肉のなるとオレンジソース
- ・フロッコリーのゆず香和え
- ・ちょぼ汁（小袋花かつお）
- ・ごはん、牛乳

エネルギー：小学校 668 Kcal、中学校 798 Kcal

たんぱく質：小学校 25.6g、中学校 29.4g

（小学校分は3・4年生の分量で表記しています。）

1月30日(月) 全国学校給食週間



献立名

- ・春巻き
- ・キャベツのレモン和え
- ・かにとシタスのスープ
- ・パン、牛乳

エネルギー：小学校 691 Kcal、中学校 862 Kcal

たんぱく質：小学校 19.1g、中学校 22.7g

（小学校分は3・4年生の分量で表記しています。）

写真の量は、中学生分です。

淡路市学校給食献立

1月31日(火)



献立名

- ・カレーライス
- ・じゃこのサラダ
- ・麦ごはん、牛乳

エネルギー：小学校 685 Kcal、中学校 808 Kcal

たんぱく質：小学校 24.3g、中学校 28.2g

(小学校分は3・4年生の分量で表記しています。)

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・塩蔵わかめ・だいこん・キャベツ・葉ねぎ・たい・鶏卵・ちりめんじゃこ

《淡路島産》

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

2月季節の献立

いわしの蒲焼き・節分豆（2月3日）節分献立

いわしの蒲焼き・水菜のごま和え・さつま汁・節分豆

テコボン（個包装）（2月7日）

木の葉丼・チンゲンサイのいりとり和え・テコボン（個包装）

ポトフ（2月8日）

鶏肉のさっぱり煮・ポトフ

根菜汁（2月9日）

カツめし・ボイルキャベツ・根菜汁

白菜と春菊のごま和え・すいとん（2月16日）

竹輪の磯辺揚げ・白菜と春菊のごま和え・すいとん

レモンゼリー（2月17日）夢と希望のふるさと給食

淡路ビーフの焼肉・小松菜のおひたし・わかめスープ・レモンゼリー

キャベツのレモン和え（2月27日）

えびのチリソース・キャベツのレモン和え・たまねぎのスープ

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。



「共食」で育む 心の豊かさ



「共食」とは、家族や友達、地域の人など、「誰か」と一緒に料理や食事をする事です。日本人を対象としたさまざまな研究結果から、以下のような共食の効果は報告されています。近年は共働きのご家庭が増え、子どもたちも塾や習い事など忙しく、家族の時間が合わない場合も多いと思いますが、ぜひ、家族みんなで食卓を囲み、会話を楽しみながら食事をする機会を増やしていただければと思います。



共食の効果

共食をすることと関係していること



規則正しい食生活

- ★ 食事や間食の時間が規則正しい
- ★ 朝食欠食が少ない



生活リズム

- ★ 起床時間や就寝時間が早い
- ★ 睡眠時間が長い



健康な食生活

- ★ 野菜や果物など健康的な食品の摂取頻度が高い
- ★ 主食・主菜・副菜を揃えてバランスよく食べている



自分が健康だと感じている

- ★ 健康に関する自己評価が高い
- ★ 心の健康状態が良い



こんな「こ食」をしていませんか？

近年、一人で食べる「孤食」のほか、さまざまな「こ食」が問題となっています。これらは、栄養バランスや食嗜好の偏り、食事のマナーが身に付きにくいなど、食に関する問題点を増加させる要因となります。



個食

同じ食卓で食べているものがそれぞれ違うこと



子食

子どもだけで食べる



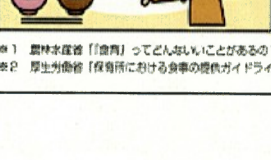
固食

同じ物ばかり食べる



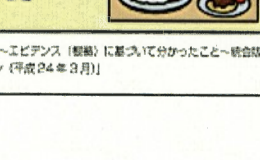
小食

必要以上に食事を制限すること



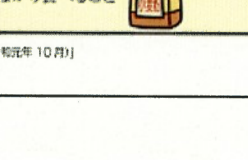
濃食

濃い味つけの物ばかり食べる



粉食

パンや麺類など、粉から作られた物ばかり食べる



※1 農林水産省「食育」ってどんなこと？があるの？～エビデンス（整理）に基づいて分かったこと～研究会（令和元年10月）
※2 厚生労働省「食育指針（食育）に関する食育ガイドライン（平成24年3月）」

春の山菜クイズ

正しいのはどっち？

春に野山でとれる山菜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

草もちに
使われるのは
どっち？

A



B



Q2

つぼみを食べる
「ふきのとう」、成長した
姿はどっち？

A



B



Q3

漢字で「独活」、
何と読む？

A



B



独活

Q4

若い芽を食べる
「わらび」は
どっち？

A



B



Q5

「春の山菜には○○を
盛れ」ということわざ、
○○に入る言葉は？

A



B



- Q1→B よもぎをゆでてつぶして作る。せりはおひたしや鍋に入れるとおいしい。
Q2→A Bはシダ植物のクサンテツで、若い芽の時は「こごみ」という山菜。
Q3→B つくしは「土車」と書く。
Q4→B どちらも若い芽を食べる山菜で、Aは「ぜんまい」。
Q5→A 春の山菜は若い芽が多いけれど栄養が豊富なので、積極的に料理に使おうという意味。

