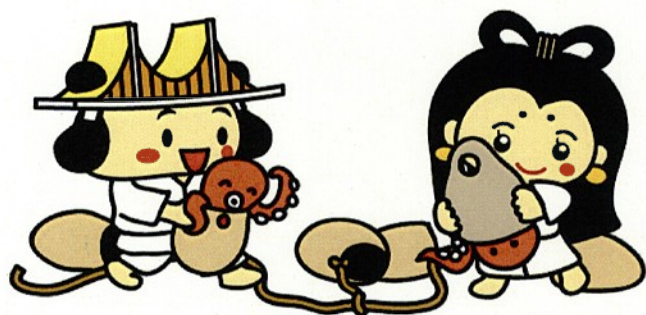


淡路市の献立紹介



令和5年7月分

淡路市学校給食献立

7月3日(月)



献立名

- ・ツナサンド
- ・小袋マヨネーズ
- ・ごぼうのコンソメスープ
- ・パン、牛乳

エネルギー：小学校 667 Kcal、中学校 877 Kcal

たんぱく質：小学校 21.3g、中学校 26.2g

(小学校の栄養価は、3・4年生の分量で計算しています)

7月4日(火)



献立名

- ・たことかぼちゃのかき揚げ
- ・さやいんげんのごま和え
- ・冬瓜のすまし汁
- ・ごはん、牛乳

エネルギー：小学校 599 Kcal、中学校 720 Kcal

たんぱく質：小学校 20.1g、中学校 23.2g

(小学校の栄養価は、3・4年生の分量で計算しています)

写真の量は、中学生分です。

淡路市学校給食献立

7月5日(水)



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 747 Kcal、中学校 975 Kcal

たんぱく質：小学校 29.2g、中学校 35.5g

(小学校の栄養価は、3・4年生の分量で計算しています)

7月6日(木)



献立名

- ・カレー肉じゃが
- ・ほうれんそうのいりどりしめじ
- ・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 24.1g

(小学校の栄養価は、3・4年生の分量で計算しています)

写真の量は、中学生分です。

淡路市学校給食献立

7月7日(金)



献立名

- ・魚(たい)のしそレモン風味
- ・小松菜のおひたし
- ・そうめん汁 ・セタキラキラ餅(みかん)
- ・ごはん、牛乳

エネルギー：小学校 656 Kcal、中学校 740 Kcal

たんぱく質：小学校 25.8g、中学校 27.6g

(小学校の栄養価は、3・4年生の分量で計算しています)

7月10日(月)



献立名

- ・皿うどん
- ・フルーツヨーグルト和え
- ・減量パン、牛乳

エネルギー：小学校 658 Kcal、中学校 858 Kcal

たんぱく質：小学校 20.8g、中学校 25.7g

(小学校の栄養価は、3・4年生の分量で計算しています)

写真の量は、中学生分です。

淡路市学校給食献立

7月11日(火)



献立名

- ・鶏肉のから揚げ
- ・チンゲンサイとコーンの和え物
- ・だんごのみそ汁
- ・ごはん、牛乳

エネルギー：小学校 670 Kcal、中学校 797 Kcal

たんぱく質：小学校 23.9g、中学校 27.7g

(小学校の栄養価は、3・4年生の分量で計算しています)

7月12日(水)



献立名

- ・サマーカレー
- ・海藻サラダ
- ・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 23.5g、中学校 27.0g

(小学校の栄養価は、3・4年生の分量で計算しています)

写真の量は、中学生分です。

淡路市学校給食献立

7月13日(木)



献立名

- ・さわらの西京焼き
- ・枝豆
- ・冬瓜の煮物
- ・ごはん、牛乳

エネルギー：小学校 629 Kcal、中学校 737 Kcal

たんぱく質：小学校 31.4g、中学校 34.6g

(小学校の栄養価は、3・4年生の分量で計算しています)

7月14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
- ・もやしのスープ
- ・ごはん、牛乳

エネルギー：小学校 644 Kcal、中学校 773 Kcal

たんぱく質：小学校 25.5g、中学校 29.5g

(小学校の栄養価は、3・4年生の分量で計算しています)

写真の量は、中学生分です。

淡路市学校給食献立

7月18日(火)



献立名

- ・牛肉とピーマンの炒め物
- ・夏野菜のみそ汁
- ・ごはん、牛乳

エネルギー：小学校 613 Kcal、中学校 731 Kcal

たんぱく質：小学校 22.2g、中学校 25.4g

(小学校の栄養価は、3・4年生の分量で計算しています)

7月19日(水)



献立名

- ・コロッケ
- ・ゆでとうもろこし
- ・ミネストローネスープ
- ・黒糖パン、牛乳

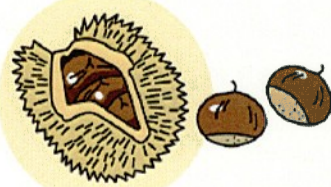
エネルギー：小学校 731 Kcal、中学校 951 Kcal

たんぱく質：小学校 21.6g、中学校 27.7g

(小学校の栄養価は、3・4年生の分量で計算しています)

写真の量は、中学生分です。

栗



旧暦9月13日の「十三夜」は「栗名月」ともいい、栗料理を食べる風習があります。

秋を代表する味覚の一つ。ブナ科の植物で、果実は鋭いトゲの付いたイガに覆われています。世界各地に分布し、産地によって「ヨーロッパ栗」「アメリカ栗」「中国栗」「日本栗」の4種類に分けられます。日本栗は粒が大きく風味が良いのが特長で、栗ごはんや甘露煮、ようかん、まんじゅうなどのお菓子、正月の栗きんとんなどに用いられます。日本では、縄文時代の遺跡から発見されるなど、長い歴史を持つ食べ物で、もともとは野山に自然に生えている「しほ栗」が利用されていました。現在栽培されているのは、これを品種改良したものです。近年の主な産地は、茨城県、熊本県、愛媛県、岐阜県、長野県で、この5県で全国の収穫量の半数を超えています。

※農林水産省「令和4年度産西洋なし、かき、くりの結果樹面積、収穫量及び出荷量」

ブータン



正式名称：ブータン王国 面積：約38,394km²(九州とほぼ同じ)
人口：約77.9万人(2021年、世界銀行) 首都：ティンブー



エマダツィ
トウガラシとチーズの煮込み。



モモ
ブータンのギョーザ。

アジア大陸の南部、ヒマラヤ山脈南麓に位置し、インドと中国という2つの大国に挟まれた内陸国です。国土のほとんどが山脈の中にあがり、豊かな自然環境のもと、多種多様な生物が生息しています。正式な国名は、現地の言葉で竜の国を意味する「ドゥク・ユル」といい、国旗にも竜が描かれています。国の政策として、経済成長だけでなく、国民の幸福を重視する「国民総幸福量（GNH）」という独自の理念を憲法に掲げていることで知られています。ブータンの日常的な食事は、主食のお米に、肉や野菜・豆などの煮込み料理を組み合わせる食べ方が基本です。おかずはトウガラシをたっぷり使った辛い料理が多く、中でも、トウガラシとチーズを煮込んだ「エマダツィ」は、ブータンを代表する料理の一つです。

十五夜3択クイズ



Q1 十五夜にお月見をするのは、月が1年で1番どうなるからでしょう?

- ① きれいに見える
- ② 地球に近づく
- ③ うき道がはっきり見える

Q2 収穫に感謝してお供えする月見団子は、何から作られているでしょう?

- ① 米
- ② 麦
- ③ 大豆

Q3 全国にはいろいろな月見団子がありますが、月見団子ではないものはどれでしょう?

- ① あんこが煮詰ったもの
- ② がしわの餅でくるんだもの
- ③ へそのようにくぼんだもの

Q4 十五夜にお供えする「きぬかつぎ」という料理には、どのいもを使うでしょう?

- ① じゃがいも
- ② 里いも
- ③ さつまいも

Q5 十五夜に、鹿児島県で昔から行われている行事はなんでしょう?

- ① 玉入れ
- ② 大玉転がし
- ③ つな引き

こたえ Q1=② Q2=① Q3=②(當年の陰暦に数えるがしわもち／①は関西地方、③は新潟県中部地方の月見団子) Q4=② Q5=③(収穫や健康を祈って行われている伝統行事)

