



淡路市の献立紹介



令和5年10月分

淡路市学校給食献立

10月2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 612 Kcal、中学校 817 Kcal

たんぱく質：小学校 22.3g、中学校 27.4g

(小学校の栄養価は、3・4年生の分量で計算しています)

10月3日(火)



献立名

- ・鶏肉のレモン風味
- ・おひたし
- ・さつまい
- ・ごはん、牛乳

エネルギー：小学校 669 Kcal、中学校 799 Kcal

たんぱく質：小学校 25.8g、中学校 30.2g

(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

10月4日(水)



献立名

- ・チャフキェ
- ・わかめスープ
- ・ごはん、牛乳

エネルギー：小学校 574 Kcal、中学校 685 Kcal

たんぱく質：小学校 20.3g、中学校 23.1g

(小学校の栄養価は、3・4年生の分量で計算しています)

10月5日(木)



献立名

- ・煮込みおでん
- ・ライスパスタサラダ
- ・ごはん、牛乳

エネルギー：小学校 591 Kcal、中学校 709 Kcal

たんぱく質：小学校 23.2g、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

10月6日(金)



献立名

- ・お好み焼き
- ・ごまけんちん汁
- ・ゆかりごはん、牛乳

エネルギー：小学校 695 Kcal、中学校 784 Kcal

たんぱく質：小学校 28.2g、中学校 30.4g

(小学校の栄養価は、3・4年生の分量で計算しています)

10月10日(火)



献立名

- ・さばのみそ煮
- ・小松菜のおかか和え
- ・すいとん ・ブルーベリーゼリー
- ・ごはん、牛乳

エネルギー：小学校 658 Kcal、中学校 749 Kcal

たんぱく質：小学校 27.8g、中学校 30.3g

(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

10月11日(水)



10月12日(木)



献立名

- ・ハムステーキ (ケチャップソースかけ)
- ・ブロッコリーのコンソメ味
- ・青パイヤのスープ
- ・減量パン、牛乳

エネルギー：小学校 504 Kcal、中学校 706 Kcal

たんぱく質：小学校 20.0g、中学校 24.9g

(小学校の栄養価は、3・4年生の分量で計算しています)

献立名

- ・チキンチキンごぼう
- ・かきたま汁
- ・ごはん、牛乳

エネルギー：小学校 700 Kcal、中学校 835 Kcal

たんぱく質：小学校 26.0g、中学校 30.3g

(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

10月13日(金)



献立名

- ・じゃんじゃん豆腐
- ・おい身団子スープ
- ・ごはん、牛乳

エネルギー：小学校 568 Kcal、中学校 681 Kcal

たんぱく質：小学校 25.1g、中学校 29.1g

(小学校の栄養価は、3・4年生の分量で計算しています)

10月16日(月)



献立名

- ・チリコンカン
- ・ツナサラダ
- ・減量パン、牛乳

エネルギー：小学校 571 Kcal、中学校 780 Kcal

たんぱく質：小学校 25.7g、中学校 32.0g

(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

10月17日(火)



献立名

- ・焼き魚（さわら）
- ・ひじきの煮物
- ・なめこ汁
- ・きのこごはん、牛乳

エネルギー：小学校 581 Kcal、中学校 675 Kcal

たんぱく質：小学校 28.7g、中学校 31.3g

(小学校の栄養価は、3・4年生の分量で計算しています)

10月18日(水)



献立名

- ・親子丼
- ・千ゲンサイのいろどり和え
- ・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

10月19日(木)



10月20日(金)



献立名

- ・えびのチリソース
- ・ポイルキャベツ
- ・沢煮椀
- ・ごはん、牛乳

エネルギー：小学校 615 Kcal、中学校 740 Kcal

たんぱく質：小学校 28.7g、中学校 33.6g

(小学校の栄養価は、3・4年生の分量で計算しています)

献立名

- ・ビーンズカレー
- ・トマトサラダ
- ・麦ごはん、牛乳

エネルギー：小学校 649 Kcal、中学校 771 Kcal

たんぱく質：小学校 22.9g、中学校 26.4g

(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

10月23日(月)



10月24日(火)



献立名

- ・魚(さけ)のカレームニエル
- ・キャベツのごま和え
- ・クリーム煮
- ・減量パン、牛乳

エネルギー：小学校 663 Kcal、中学校 813 Kcal

たんぱく質：小学校 39.6g、中学校 35.6g

(小学校の栄養価は、3・4年生の分量で計算しています)

献立名

- ・ルーロー飯
- ・ほうれんそうの中華和え
- ・ごはん、牛乳

エネルギー：小学校 564 Kcal、中学校 675 Kcal

たんぱく質：小学校 25.3g、中学校 29.7g

(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

10月25日(水)



献立名

- ・きのこスパゲティ
- ・ささみサラダ
- ・減量黒糖パン、牛乳

エネルギー：小学校 626 Kcal、中学校 868 Kcal

たんぱく質：小学校 24.4g、中学校 31.4g

(小学校の栄養価は、3・4年生の分量で計算しています)

10月26日(木)



献立名

- ・竹輪の磯辺揚げ
- ・きゅうりとわかめの酢の物
- ・たまねぎのみそ汁
- ・ごはん、牛乳

エネルギー：小学校 615 Kcal、中学校 689 Kcal

たんぱく質：小学校 21.7g、中学校 23.3g

(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

10月27日(金)



10月30日(月)



献立名

- ・肉じゃが煮
- ・ひねぼんサラダ
- ・ごはん、牛乳

エネルギー：小学校 590 Kcal、中学校 696 Kcal

たんぱく質：小学校 23.7g、中学校 26.6g

(小学校の栄養価は、3・4年生の分量で計算しています)

献立名

- ・あじフライ
- ・キャベツとコーンの和え物
- ・ミネストローネスープ
- ・減量パン、牛乳

エネルギー：小学校 593 Kcal、中学校 787 Kcal

たんぱく質：小学校 27.7g、中学校 32.6g

(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

10月31日(火)



献立名

- ・豚肉のみそ炒め
- ・てまりふのすまし汁
- ・ごはん、牛乳

エネルギー：小学校 571 Kcal、中学校 680 Kcal

たんぱく質：小学校 23.2g、中学校 26.8g

(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。

10月の地元食材紹介

《淡路市産》

米（塩田）・たまねぎ（草香）・塩蔵わかめ（佐野）

カットわかめ（佐野）・にんにく（草香）・鶏卵（育波）

《淡路島産》

里芋・チンゲンサイ・葉ねぎ・レタス・大根・もやし・牛肉・牛乳・

さつまいも

11月季節の献立

11月2日

かぼちゃだんごのみそ汁

11月8日

かぼちゃのクリーム煮

11月17日

のっぺい汁

11月21日

いもご飯、水菜のごま和え

11月24日

焼き魚（さんま）、きのこのみそ汁

11月28日

豚肉と大根の煮物

11月29日

さつまいものスープ

11月30日

もやしのゆず香和え

バラエティーに富んだ「お雑煮」



新しい年の始まりとなるお正月には、おせち料理やお雑煮といった正月料理を家族みんなで食べて、1年の無事を祈る習慣があります。ご存じのように、お雑煮は地域や家庭によって異なり、使う食材、味つけ、もちの形、調理法など、実にさまざまです。



沖縄県には、お雑煮を食べる食文化はなく、豚肉の内臓を使った「中身汁」を食べます。

各地の特色あるお雑煮を見てみよう

※参考資料：農林水産省「うちの郷土料理」

<p>岩手県 （三種沿岸北部地域）</p> <p>くるみ雑煮</p> <p>しょうゆ味の汁に、サケや凍り豆腐、根菜類、焼いた角餅を入れる。もちを取り出して「くるみだれ」をつけて食べる。</p>	<p>宮城県 （仙台地域）</p> <p>仙台雑煮</p> <p>焼きハゼのだしに、大根・にんじん・ごぼうを細切りにして湯通しした「引き菜」と、せり、いくら、焼いた角餅を入れる。だしをどった焼きハゼものせる。</p>	<p>千葉県 （上総地域）</p> <p>はば雑煮</p> <p>焼いたりゆでたりした角餅をお椀に入れて、カツオのだしと、はばのり、青のり、カツオ節をたっぷりかける。</p>
<p>愛知県</p> <p>雑煮</p> <p>しょうゆ味の汁に、焼かない角餅と伝統野菜の「餅菜」、鶏肉を入れる。餅菜は小松菜に似ている野菜で、「正月菜」とも呼ばれる。</p>	<p>大阪府</p> <p>白味噌雑煮</p> <p>白みそ仕立ての汁に、焼かない丸餅、大根、にんじん、里いもなどを入れる。野菜は「角が立たず、円満に過ごせるように」という縁起を担ぎ、輪切りにする。</p>	<p>島根県 （東部地域）</p> <p>小豆雑煮</p> <p>小豆を煮た汁に、焼かない丸餅を入れる。元日には岩のり入りの「すまし雑煮」を食べ、正月2日に「小豆雑煮」を食べる地域もある。</p>
<p>山口県 （萩市）</p> <p>かぶ雑煮</p> <p>しょうゆ味の汁に、丸餅、かぶ、みつね、細く切ったスルメや昆布を入れる。</p>	<p>香川県</p> <p>あんもち雑煮</p> <p>白みそ仕立ての汁に、輪切りにした大根、金時にんじん、豆腐、甘いあん入りの丸餅を入れる。最後に青のりを振りかけて食べる。</p>	<p>福岡県 （博多地域）</p> <p>博多雑煮</p> <p>焼きアゴのだしに、ブリ、丸餅、伝統野菜の「かつお菜」、かまぼこ、里いも、にんじん、大根、しいたけなどを入れる。</p>

代々受け継がれてきたものだけではなく、時代の流れに合わせて新しいお雑煮も誕生しています。地域色豊かで多種多様なお雑煮は、大切にしていきたい日本の食文化の一つです。



昆布



乾燥昆布



沖縄県の郷土料理「クービリチー」

海で採れる海藻類の一つ。うま味成分のグルタミン酸を豊富に含み、だし素材として欠かせません。また、「よろこぶ」の語呂合わせなどから、縁起を担いで正月料理に使われます。冷たい海でしか育たないため、天然の昆布は北海道と、東北の三陸海岸沿いでしか採れませんが、最近では冬の間に東京湾などでも養殖が行われています。北海道で採れる昆布が全国に広まったのは江戸時代以降のことで、「北前船」という商売をする船に積まれて各地へ運ばれました。この航路のことを「昆布ロード」といい、北前船の寄港地の一つだった富山県では独自の昆布食文化が発展しています。また、中国との密貿易の中継地だった沖縄県でも昆布料理がよく食べられており、昆布と豚肉を炒め煮にした「クービリチー」はお祝いに欠かせない郷土料理です。

※それぞれの地名は現在のものです。

コロンビア



アヒアコ
鶏肉とじゃがいものスープ。



バンデハ・バイサ
ご飯とおかずを盛り付けたコロンビアの国民食。

正式名称：コロンビア共和国 面積：約113万9千km²(日本の約3倍)
人口：約5127万人(2021年世界銀行) 首都：ボゴタ
南アメリカ大陸の北西部に位置する国で、カリブ海や太平洋に面し、陸続きでベネズエラ、ブラジル、ペルー、エクアドル、パナマと国境を接しています。赤道直下にあるので、1年を通して均一な気候ですが、アンデス山脈、アマゾン熱帯雨林など、変化に富んだ地形をもつことから、地域ごとに気候は大きく異なります。スペインの植民地だった歴史があり、食文化にはスペインや、当時奴隷として連れてこられたアフリカの人びとの影響がみられます。主食は、ご飯やパンのほか、トウモロコシから作る「アレパ」という薄焼きパンなどで、さまざまなおかずと組み合わせて食べるのが定番です。一つのお皿に、ご飯、目玉焼き、チョリソー、豚肉フライ、煮豆などを盛り付けた「バンデハ・バイサ」は、国民食として親しまれています。

大晦日3択クイズ

Q1 大晦日の「晦」は「つこもり」とも読みますが、どんな意味があるでしょう？

- ① 体を温める
- ② 月が隠れる
- ③ 家の中に隠れる

Q2 大晦日に食べる習慣がある「年越しそば」、そばの実はどれでしょう？

- ①
- ②
- ③

Q3 現代のようなめん状のそばは、いつごろから食べられるようになったでしょう？

- ① 縄文時代
- ② 平安時代
- ③ 江戸時代

Q4 年越しそばを食べる由来の一つになっているのはどれでしょう？

- ① 長生きする
- ② 子たくさん
- ③ 頭が良くなる

Q5 年越しに用意される「年取り魚」、日本の東側ではサケが多いですが、西側で多い魚は？

- ① アジ
- ② フリ
- ③ ウナギ

こたえ Q1=②(旧暦では、月末の月が隠れる日を「晦日」という) Q2=③ Q3=③ Q4=①(細く長いそばの形から。ほかにも「金運を上げる」「悪いことを断ち切る」などの由来もある) Q5=②