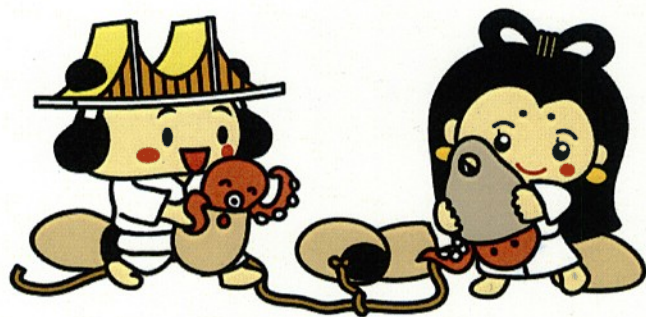


淡路市の献立紹介



令和6年2月分

淡路市学校給食献立

2月1日(木)



献立名

- ・親子丼
- ・ライスパスタサラダ
- ・ごはん、牛乳

エネルギー：小学校 621 Kcal、中学校 735 Kcal

たんぱく質：小学校 25.1g、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)

2月2日(金)



献立名

- ・いわしの蒲焼き
- ・切干し大根煮
- ・沢煮椀 ・節分豆
- ・梅ごはん、牛乳

エネルギー：小学校 671 Kcal、中学校 766 Kcal

たんぱく質：小学校 29.5g、中学校 32.1g

(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

2月5日(月)



献立名

- ・ 昆布うどん
- ・ 小袋とろろ昆布
- ・ ほうれんそうのいろいろ和え
- ・ 減量黒糖パン、牛乳

エネルギー：小学校 564 Kcal、中学校 795 Kcal

たんぱく質：小学校 21.5g、中学校 28.1g

(小学校の栄養価は、3・4年生の分量で計算しています)

2月6日(火)



献立名

- ・ みそカツ丼
- ・ ボイルキャベツ
- ・ けんちん汁
- ・ ごはん、牛乳

エネルギー：小学校 706 Kcal、中学校 843 Kcal

たんぱく質：小学校 26.7g、中学校 30.8g

(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。

淡路市学校給食献立

2月7日(水)



献立名

- ・フランクフルトのケチャップ和え
- ・チンゲンサイとコーンの和え物
- ・クリームシチュー
- ・減量パン、牛乳

エネルギー：小学校 591 Kcal、中学校 804 Kcal

たんぱく質：小学校 25.7g、中学校 32.5g

(小学校の栄養価は、3・4年生の分量で計算しています)

2月8日(木)



献立名

- ・焼き魚（さわら）
- ・白菜のおかか和え
- ・筑前煮
- ・ごはん、牛乳

エネルギー：小学校 611 Kcal、中学校 717 Kcal

たんぱく質：小学校 30.5g、中学校 33.5g

(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

2月9日(金)



献立名

- ・鶏肉のさっぱり煮
- ・さつまいもサラダ ・小袋ごまドレッシング
- ・野菜のみそ汁
- ・ごはん、牛乳

エネルギー：小学校 654 Kcal、中学校 771 Kcal

たんぱく質：小学校 24.3g、中学校 28.2g

(小学校の栄養価は、3・4年生の分量で計算しています)

2月13日(火)



献立名

- ・焼きつくね(和風ソース)
- ・にんじんシリシリ
- ・豚汁
- ・ごはん、牛乳

エネルギー：小学校 665 Kcal、中学校 697 Kcal

たんぱく質：小学校 26.6g、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

2月14日(水)



献立名

- ・いもこ煮
- ・中華風サラダ
- ・ほんかん
- ・ごはん、牛乳

エネルギー：小学校 698 Kcal、中学校 828 Kcal

たんぱく質：小学校 23.9g、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)

2月15日(木)



献立名

- ・豚肉のしょうが焼き
- ・水菜と大根のさっぱり和え
- ・てまりふのすまし汁
- ・ごはん、牛乳

エネルギー：小学校 617 Kcal、中学校 741 Kcal

たんぱく質：小学校 24.5g、中学校 28.4g

(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

2月16日(金)



献立名

- ・赤えいのから揚げ
- ・ほうれんそうの和え物
- ・厚揚げの中華煮
- ・ごはん、牛乳

エネルギー：小学校 695 Kcal、中学校 831 Kcal

たんぱく質：小学校 32.3g、中学校 37.9g

(小学校の栄養価は、3・4年生の分量で計算しています)

2月19日(月)



献立名

- ・えびカツサンド
- ・添え野菜 ・小袋とんかつソース
- ・豆苗スープ
- ・減量パン、牛乳

エネルギー：小学校 514 Kcal、中学校 688 Kcal

たんぱく質：小学校 21.3g、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)

写真の量は、中学生分です。

淡路市学校給食献立

2月20日(火)



献立名

- ・スタミナ丼 (肉、野菜)
- ・根菜汁
- ・ごはん、牛乳

エネルギー：小学校 649 Kcal、中学校 776 Kcal

たんぱく質：小学校 23.2g、中学校 26.9g

(小学校の栄養価は、3・4年生の分量で計算しています)

2月21日(水)



献立名

- ・カレースライスグラタン
- ・フロッキー
- ・コンソメスープ
- ・減量パン、牛乳

エネルギー：小学校 567 Kcal、中学校 743 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

2月22日(木)



献立名

- ・ジャンジャン豆腐
- ・すいとん
- ・ごはん、牛乳

エネルギー：小学校 604 Kcal、中学校 723 Kcal

たんぱく質：小学校 25.6g、中学校 29.8g

(小学校の栄養価は、3・4年生の分量で計算しています)

2月26日(月)



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 700 Kcal、中学校 919 Kcal

たんぱく質：小学校 24.2g、中学校 29.8g

(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。

淡路市学校給食献立

2月27日(火)



献立名

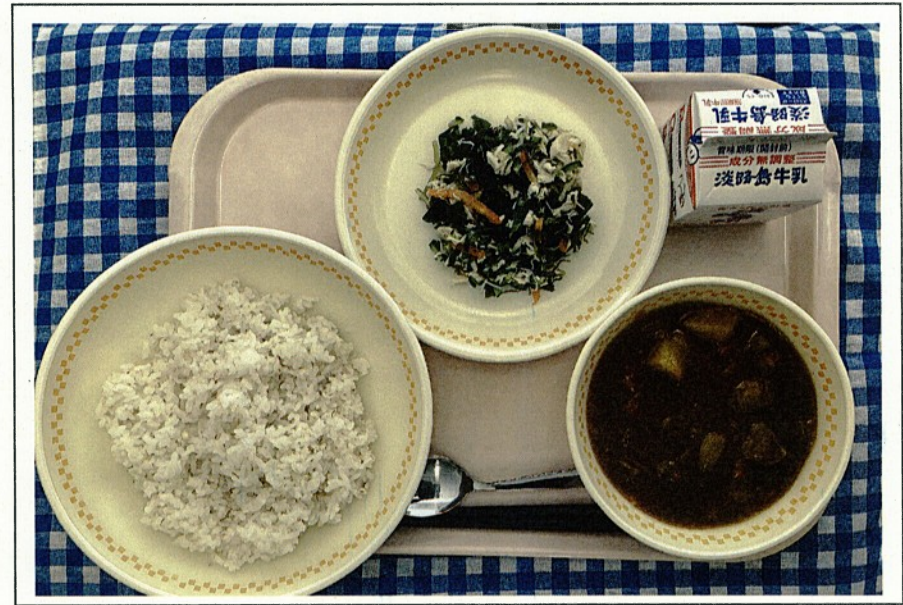
- ・鶏肉のレモン風味
- ・ひじきの煮物
- ・豆腐のみそ汁
- ・ごはん、牛乳

エネルギー：小学校 649 Kcal、中学校 772 Kcal

たんぱく質：小学校 25.7g、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)

2月28日(水)



献立名

- ・カレーライス
- ・海藻サラダ
- ・麦ごはん、牛乳

エネルギー：小学校 648 Kcal、中学校 761 Kcal

たんぱく質：小学校 24.3g、中学校 28.0g

(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

2月29日(木)



献立名

- ・魚（すずき）のごまみそだれ
- ・小松菜の和え物
- ・鶏団子のはりはり汁
- ・ごはん、牛乳

エネルギー：小学校 562 Kcal、中学校 653 Kcal

たんぱく質：小学校 28.2g、中学校 30.6g

(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。

3月の地元食材紹介

《淡路市産》

米（塩田）・たまねぎ（浦）・ちりめんじゃこ（生穂）白菜（草香）

鶏卵（育波）たい（佐野）塩蔵わかめ（佐野）菜の花（草香）

葉ねぎ（黒谷）太刀魚（佐野）

《淡路島産》

大根・レタス・乾ししいたけ・そうめん・牛肉・牛乳

3月季節の献立

3月1日【ひなまつり献立】

牛ちらし、花魁のすまし汁、ひなあられ

3月5日

太刀魚の天ぷら

3月6日

春キャベツとわかめのサラダ

3月7日

鯛そうめん、菜の花のおひたし

3月12日

菜の花とちりめんのかき揚げ、茎わかめのきんぴら

3月19日

白菜と春菊のごま和え

アスパラ菜



アスパラガスとは異なる種類の野菜です。



アスパラガス

“とう立ち”した茎と葉、花蕾を食べるアブラナ科の野菜。風味と食感がアスパラガスに似ていることが名前の由来です。中国野菜の「コウサイタイ（紅葉苔）」と「サイシン（菜心）」から育成された新しい品種で、「オータムボエム」や「愛味菜」といった名称でも売られています。苦味やクセがないので、歯ごたえが残る程度にサッとゆでて、おひたしやあえ物にするほか、煮物、炒め物、パスタの具材など、いろいろな料理に活用できます。全国的に栽培されていますが、特に新潟県の上越地域で栽培が盛んで、「上越野菜」振興協議会では「上越野菜」として認定し、地場野菜のブランド化と消費拡大を図っています。

オータムボエムは「サカタのタネ」、愛味菜は「トーホク」という種苗会社が開発し、販売している品種名です。

サウジアラビア



正式名称：サウジアラビア王国 面積：約215万km²（日本の約5.7倍）
人口：約3534万人（2021年、世界銀行） 首都：リヤド



カブサ

スパイスの多いご飯に、肉をのせたもの。



デーツ

木になったまま乾燥する、ナツメヤシの果実。

アラビア半島の大部分を占める、中東地域で最大級の面積を誇る国。紅海とペルシア湾に面し、国土の大半が砂漠です。世界最大級の石油大国であり、日本にとって重要な原油供給国の一つです。厳格なイスラム国家として知られ、イスラム教の聖地「メッカ」があるのもサウジアラビアです。食事は、イスラムの法律に則った「ハラール」に基づき、豚肉とアルコールが禁じられるほか、さまざまな決まりがあります。また、「ラマダン」という断食月には、太陽が昇ってから沈むまで飲食を控えます。料理はスパイスをきかせた味つけのものが多く、ご飯や「ホブス」と呼ばれるパンと一緒に食べるのが定番です。ナツメヤシの果実「デーツ」は、そのまま食べたり、料理や菓子の材料に使ったりと、生活に欠かせない食べ物です。



「食育」チェックシート

この1年の給食時間を振り返り、できたことに○を付けましょう。

給食の前に手をきれいに洗えた 	給食当番の身支度をきちんとできた 	食事のあいさつを心を込めて言えた いただきます 
食器を正しく並べることができた 	お箸を正しく持ち、上手に使うことができた 	よくかんで味わって食べることができた 
地域の産物や食文化を知ることができた 	日本の伝統行事と行事食について知ることができた 	バランスのよい食事の組み合わせがわかった 牛乳・乳製品 主菜 副菜 果物 



ひな祭り 3択クイズ

Q1 3月3日のひな祭りは、「○○の節句」とも呼びます。○に入る言葉は？



Q2 ひな祭りにお供えするひしもちの色は、何を表しているでしょう？



Q3 ひなあられは、おもに何からできていますか？



Q4 ひな祭りに食べられる料理には、どんな願いがこめられているでしょう？



Q5 愛知県でひな祭りに供えられているお菓子は何でしょう？



こたえ Q1=② Q2=①(藍を白、雛着を緑、桃の花を赤・ピンクで表す) Q3=①(うるち米から作るポン菓子や、もち米から作るあられなどがある) Q4=①(特に女の子の健やかな成長を願って、ちらしずしやハマグリ(ハマグリの汁が作られる)の汁が作られる) Q5=②(①は石川県金沢市、③は香川県で、ひな祭りに供えられている伝統的なお菓子)