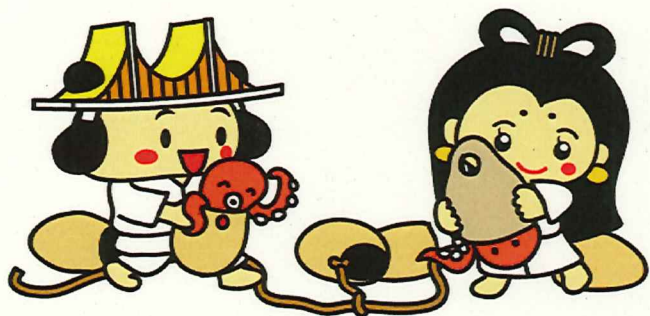




淡路市の献立紹介



令和6年9月分

淡路市学校給食献立

9月3日(火)



献立名

- ・サマーカレー
- ・フルーツよせ
- ・麦ごはん、牛乳

エネルギー：小学校 741Kcal、中学校 873 Kcal

たんぱく質：小学校 19.1g、中学校 21.7g

(小学校の栄養価は、3・4年生の分量で計算しています)

9月4日(水)



献立名

- ・豚肉とキムチの炒め物
- ・たまねぎのみそ汁
- ・ごはん、牛乳

エネルギー：小学校 592 Kcal、中学校 706 Kcal

たんぱく質：小学校 24.1g、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

9月5日(木)



献立名

- ・ 鮭ザンギ
- ・ きゅうりとわかめの酢の物
- ・ 高野豆腐の五目煮
- ・ ごはん、牛乳

エネルギー：小学校 702Kcal、中学校 837Kcal

たんぱく質：小学校 35.7g、中学校 41.9g

(小学校の栄養価は、3・4年生の分量で計算しています)

9月6日(金)



献立名

- ・ 鶏肉の漬け焼き
- ・ チンゲンサイの和え物
- ・ てまりふのすまし汁
- ・ ごはん、牛乳

エネルギー：小学校 547Kcal、中学校 650Kcal

たんぱく質：小学校 21.7g、中学校 25.2g

(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

9月9日(月)



献立名

- ・ ポークビーンズ
- ・ こんにゃくサラダ
- ・ 減量パン、牛乳

エネルギー：小学校 577Kcal、中学校 784Kcal

たんぱく質：小学校 24.5g、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)

9月10日(火)



献立名

- ・ あなご丼 (あなご、野菜、錦糸卵)
- ・ ぶのみそ汁
- ・ ごはん、牛乳

エネルギー：小学校 571 Kcal、中学校 676 Kcal

たんぱく質：小学校 20.9g、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

9月11日(水)



献立名

- ・鶏肉の香草焼き
- ・キャベツとコーンの和え物
- ・じゃがいものスープ
- ・減量パン、牛乳

エネルギー：小学校 543 Kcal、中学校 725Kcal

たんぱく質：小学校 28.9g、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)

9月12日(木)



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 668 Kcal、中学校 787Kcal

たんぱく質：小学校 27.0g、中学校 31.0g

(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

9月13日(金)



献立名

- ・ゴーヤのかき揚げ
- ・小松菜の和え物
- ・鶏団子スープ
- ・ごはん、牛乳

エネルギー：小学校 629Kcal、中学校 748Kcal

たんぱく質：小学校 19.4g、中学校 21.8g

(小学校の栄養価は、3・4年生の分量で計算しています)

9月17日(火)



献立名

- ・牛肉とピーマンの炒め物
- ・冬瓜のすまし汁
- ・お月見ゼリー
- ・ごはん、牛乳

エネルギー：小学校 669Kcal、中学校 793Kcal

たんぱく質：小学校 24.2g、中学校 28.3g

(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

9月18日(水)



献立名

- ・カレー肉じゃが
- ・海と畑のサラダ
- ・ごはん、牛乳

エネルギー：小学校 594 Kcal、中学校 696 Kcal

たんぱく質：小学校 22.7g、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)

9月19日(木)



献立名

- ・はもの天ぷら
- ・フロッコリーのぼん酢和え
- ・野菜のみそ汁
- ・ごはん、牛乳

エネルギー：小学校 574 Kcal、中学校 688 Kcal

たんぱく質：小学校 24.8g、中学校 29.4g

(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

9月20日(金)



献立名

- ・淡路牛のハンバーグ (デミグラスソース)
- ・ほうれんそうの和え物
- ・レタスのスープ
- ・ごはん、牛乳

エネルギー：小学校 597Kcal、中学校 679Kcal

たんぱく質：小学校 22.6g、中学校 24.4g

(小学校の栄養価は、3・4年生の分量で計算しています)

9月24日(火)



献立名

- ・焼き魚 (まだい)
- ・切り干し大根煮
- ・わかめと豆腐のみそ汁
- ・ゆかりごはん、牛乳

エネルギー：小学校 564 Kcal、中学校 652 Kcal

たんぱく質：小学校 26.2g、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)

写真の量は、中学生分です。

淡路市学校給食献立

9月25日(水)



9月26日(木)



献立名

- ・ミートソーススパゲティ
- ・さっぱりサラダ
- ・減量パン、牛乳

エネルギー：小学校 759Kcal、中学校 992Kcal

たんぱく質：小学校 28.6g、中学校 34.8g

(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

- ・春巻き
- ・ナムル
- ・もずくスープ
- ・ごはん、牛乳

エネルギー：小学校 560 Kcal、中学校 645Kcal

たんぱく質：小学校 17.4g、中学校 19.3g

(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

9月27日(金)



献立名

- ・淡路島牛丼
- ・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 619Kcal、中学校 740Kcal

たんぱく質：小学校 22.2g、中学校 26.0g

(小学校の栄養価は、3・4年生の分量で計算しています)

9月30日(月)



献立名

- ・トマトオムレツ
- ・ブロッコリー
- ・ミネストローネスープ
- ・減量黒糖パン、牛乳

エネルギー：小学校 549 Kcal、中学校 823Kcal

たんぱく質：小学校 21.9g、中学校 28.8g

(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）・鶏卵（育波）・塩蔵わかめ（佐野）
鶏肉（岩屋）・にんにく（草香）・葉ねぎ（黒谷）・まだい（東浦・
岩屋・北淡・一宮）・猪肉（東浦）

《淡路島産》

牛乳・牛肉・さつまいも・はくさい・緑豆もやし・大豆もやし

10月季節の献立

10月3日

猪肉のカレーライス

10月10日

さんまのかほす煮

10月16日

さつまいも汁

10月22日

柿（個包装）

10月30日

きのこご飯
なめこ汁

スポーツには **食事** がカギ!

暑さがやわらぎ、外で体を動かすのに気持ちのよい季節になりました。運動会や体育祭、部活の試合など、スポーツで実力を発揮するには、日々の練習やトレーニングとともに、いろいろな食品をバランスよく食べて栄養をしっかりとること、早寝・早起きを心掛けて睡眠を十分にすることが大切です。



10月第2月曜日は
「スポーツの日」

試合・競技当日の食事は?

朝ごはんを必ず食べましょう

揚げ物や油を多く使った料理は控え、炭水化物を多く含む主食を中心に、消化の良いものがおすすめです。



試合の前後に水分をしっかりととりましょう



目の健康に役立つ **食べ物** とは?

近年、裸眼視力1.0未満の小中高生は年々増加傾向にあり、年代が上がるにつれてその割合が高くなっています。皆さんは、携帯ゲーム機やスマートフォンなどで、目を使い過ぎていませんか?

10月10日の「目の愛護デー」に合わせ、目の健康について考えてみましょう。

目の健康に関わる栄養素や機能性成分には、「ビタミンA」のほか、緑黄色野菜に多く含まれる色素成分「カロテノイド」の一種、「β-カロテン」「ルテイン」「ゼアキサンチン」などがあります。

β-カロテンは、体内で効率よくビタミンAに変換され、目の健康維持に役立ちます。ルテインとゼアキサンチンは、目を構成する成分で、光による刺激から目を保護する網膜色素を増加させると考えられています。

ビタミンA を多く含む



ルテイン を多く含む



β-カロテン を多く含む



ゼアキサンチン を多く含む



意識していますか? **食事のマナー**

周りの人と気持ちよく食事をするために、食べるときはマナーを守ることが大切です。給食を通して基本的なマナーを身につけましょう。



正しい姿勢



- 背筋を伸ばす
- いすに深く腰掛ける
- 床に足をつく
- 机とおなかの間をこぶし1個分くらいあける

やりがちなマナー違反



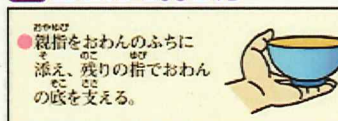
はしの持ち方



やりがちなマナー違反



おわんの持ち方



やりがちなマナー違反



! 食事中に気をつけたいこと

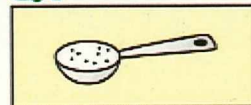
食べ物を口に入れたまましゃべるのはやめましょう。周りの人が嫌な気持ちになるような話をするのはやめましょう。かむときは口を閉じて、クチャクチャと音を立てないようにしましょう。食べている途中で立ち歩くのはやめましょう。



資源やエネルギーを大切に！ 食品ロスをなくそう！クイズ



Q1 日本の食品ロス量を、国民1人1日当たりで計算すると、どれくらいの量になるでしょう？



① 大さじ1ばい分



② おにぎり1こ分



③ バケツ1ばい分

Q2 食品ロスをなくす工夫をしている行動に、○をつけましょう。(いくつでも)



① 買い物に行く前に冷蔵庫の中身をチェックする。



② 卵や牛乳など、奥にある新しい商品を優先する。



③ 白がったきゅうりなど、ネゼの野菜を買う。

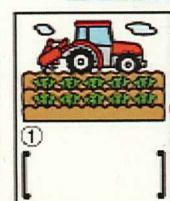


④ 賞味期限が切れていたら、すぐに捨てる。



⑤ 食べきれない量だけ調理する。

Q3 食べ物をムダにすると、資源やエネルギーもムダにすることになります。どんな場面でエネルギーが使われているか、下から選んで【 】に言葉を入れましょう。



①



②



③



④



⑤

エネルギーは温室効果ガスとなり、地球温暖化の原因になります。食品ロスをなくしてエネルギーのムダ使いを減らそう！



食べ物をムダにすると

選ぶ - 燃やす - 加工する - 調理する - 栽培する

こたえ Q1=③ [日本の食品ロスの量は約472万トン(「食品ロス量(令和4年度推計)」農林水産省)で、1人1日当たり約103gの計算になる。] Q2=①②③ [②元々残った商品は捨てられてしまうので、手前にある期限の近い商品を取るとよい。④賞味期限は「おいしく食べることができる期限」なので、すぐに捨てるのではなく、食べられるかどうか判断することが大切。] Q3=①栽培する ②加工する ③運ぶ ④調理する ⑤燃やす

コーヒー



焙煎とは、生の豆をからいりすること。特有の香りや味は、焙煎の温度・時間によって変わります。



苦味や香りが特徴的な飲み物。コーヒーの木と呼ばれる、アカネ科の熱帯性低木からとれる種子(コーヒー豆)を焙煎し、細かく砕いたものを、熱湯などで成分を抽出して飲みます。コーヒー豆は、主に赤道付近の「コーヒーベルト」と呼ばれる地域で生産されており、日本で売られているもののほとんどが輸入品で、ブラジル、ベトナム、コロンビアの3か国からの輸入が7割を占めています(2020年度)。国産はごくわずかですが、小笠原諸島や沖縄県などで栽培されています。コーヒーはカフェインを多く含み、眠気を覚ます、頭をすっきりさせるなどの効果が期待できますが、とり過ぎると、めまいや心拍数の増加、下痢、吐き気といった症状が出る場合があります。また、人によって影響の出やすさが異なりますので、特に子どもでは注意が必要です。



キューバ



正式名称：キューバ共和国 面積：109,884km²(本州の約半分)
人口：約1121万人(2022年、世界銀行) 首都：ハバナ



フリホーレス・ネグロス
黒いんげん豆をスパイスと煮込んだもの。



アロス・コングリ
黒いんげん豆入り炊き込みご飯。

アメリカのフロリダ半島から150kmほど南下した場所に位置する、カリブ海に浮かぶ島国。1年中温暖な気候で、季節は乾季(11~4月ごろ)と雨季(5~10月ごろ)に分かれます。かつてスペインの植民地だったことから、スペイン人や奴隷として連れてこられたアフリカ人、欧州からの移民など、さまざまな人種をルーツとする人たちが混在して暮らしています。1959年のキューバ革命以降、社会主義共和国の国家で、国民には米や豆などの食料、生活物資の配給制度があります。また、経済危機をきっかけに、国を挙げて「有機農業」が進められてきました。お米をよく食べる国で、塩と油を入れて炊いたご飯に、黒いんげん豆を煮込んだ「フリホーレス・ネグロス」をかけて食べたり、豆やとり肉などの具材を炊き込んだり、いろいろなご飯料理が作られています。

