



# 4月給食だより



平成31年4月 家庭配布用  
茨城県立給食センター

日(祝)	こんだて名	血や肉になるもの (あか)	体の調子をととのえるもの (みどり)	熱や力になるもの (き)	エネルギー・カルシウム たんぱく質 (kcal, 4kcal, 100gあたり)	エネルギー・カルシウム たんぱく質 (kcal, 4kcal, 100gあたり)
9 火	マーボー豆腐 春雨サラダ	冷凍豆腐 豚ひき肉 八丁みそ チキンハム	しょうが にんにく たまねぎ にんじん 乾しいたけ たら キャベツ きゅうり	三温糖 ごま油 でんぶん はるさめ いりごま 上白糖	694 27.1	820 31.0
10 水	山菜うどん 竹輪の磯辺揚げ チンゲンサイの和え物	牛肉 油揚げ 削り節 竹輪 あじの刺	にんじん わらび たけのこ えのきたけ 蕪ねぎ キャベツ チンゲンサイ	うどん 米ぬか油 減塩 黒糖・黒糖 天ぷら粉 上白糖	686 26.4	887 31.7
11 木	豚汁 海と花のサラダ	豚肉 焼きふ マツロ油揚げ 乾しいたけ	しょうが たまねぎ にんじん しらたき 蕪ねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし	米ぬか油 三温糖 上白糖	604 25.1	723 29.2
12 金	焼き魚(さごし) もやしのごま和え たけのこと鶏肉のみそ煮	さごし 刻み長葱 鶏肉 ごま油 削り節 みそ	大豆もやし たけのこ水菜 にんじん さやいんげん こんにやく	いりごま 上白糖 じゃがいも 米ぬか油	679 32.5	795 36.0
15 月	マカロニのケチャップ炒め コンソメスープ さくらゼリー	チキンウインナー ベーコン スープベース	たまねぎ ぶなしめじ ピーマン ケチャップ にんじん キャベツ セロリー	ツイストマカロニ 上白糖 でんぶん さくらゼリー	633 22.5	811 28.0
16 火	魚(さけ)の塩こうじ焼き 小松菜の和え物 肉じゃが煮	さけ 豚肉 肉じゃが煮	ごまつな にんじん たまねぎ しらたき さやいんげん	塩こうじ 上白糖 米ぬか油 じゃがいも 三温糖	649 31.3	746 33.6
17 水	鶏肉のレモン風味 おひたし 野菜のみそ汁	鶏肉 油揚げ 煮干し おひたし みそ	レモン果汁 ほうれんそう もやし キャベツ にんじん たまねぎ えのきたけ 蕪ねぎ	でんぶん 米ぬか油 上白糖	651 24.0	775 27.7
18 木	カレーライス 枝豆のサラダ	牛肉 ちりめんじゃこ	にんじん たまねぎ マッシュルーム ケチャップ りんご キャベツ えだまめ	米ぬか油 じゃがいも カレーフレーク ココナツミルク ごま油	771 23.8	909 27.3
19 金	豚肉のみそ炒め 卵スープ	豚肉 みそ 鶏卵 スープベース	キャベツ にんじん もやし 根菜ねぎ エリンギ しょうが たまねぎ 豆腐 こんにやく寒天	米ぬか油 上白糖 ごま油 でんぶん	631 25.2	752 29.2
22 月	ささみフライ(小袋とんかつソース) キャベツとコーンの和え物 ミネストローネスープ	ささみフライ 豚肉 ベーコン スープベース	キャベツ とうもろこし たまねぎ にんじん トマト缶 パセリ	米ぬか油 じゃがいも	654 27.3	822 32.7
23 火	焼きハンバーグ(和風ソース) ほうれんそうのおかか和え 雲竹汁	豆腐入りハンバーグ かつお節 削り節 出し昆布 塩わかめ はんぺん	たまねぎ ぶなしめじ 生しいたけ ほうれんそう たけのこ にんじん 蕪ねぎ	上白糖 でんぶん	595 24.8	681 26.8
24 水	ツナサラダ えびのクリーム煮	マグロ油揚げ えび 調理用牛乳 スープベース	キャベツ きゅうり セロリー たまねぎ にんじん マッシュルーム	いりごま 上白糖 ごま油 じゃがいも マカロニ 海苔パウダー 小麦粉	628 25.5	810 31.6
25 木	あんかけ丼 ライスバスタラダ デコボン(佃煮)	豚肉 なまこ スープベース チキンハム	もやし キャベツ チンゲンサイ たまねぎ にんじん きくらげ 蕪ねぎ しょうが 黄ピーマン きゅうり デコボン	米ぬか油 ごま油 でんぶん 上白糖 ライスバスタ	611 22.0	727 25.5
26 金	魚(さよりの)天ぷら ブロッコリーのぼん酢和え 高野豆腐の五目煮	さより 高野豆腐 鶏肉 削り節	ブロッコリー にんじん たまねぎ たけのこ水菜 さやいんげん	天ぷら粉 米ぬか油 三温糖	635 26.4	748 30.0
					基準値 650 21.0	830 27.0

※○印は、パン給食の日となっています。

※おはしは毎日きれいに洗って持ってきましょう。

※材料等の都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。

※緊急警報が発令されることが予測される場合、教育委員の判断により、前日に給食中止の決定をすることがあります。

## 今月の地元食材

米(茨城県産)	たけのこ(茨城県)	たまねぎ(茨城県)
鶏肉(茨城県産)	ブロッコリー(茨城県)	塩わかめ(茨城県)
乾しいたけ(茨城県産)	きくらげ(茨城県)	さよりの(茨城県)
ちりめんじゃこ(茨城県)	鶏卵(茨城県産)	牛肉(茨城県産)



いよいよ新年度が始まりました。それぞれ希望に胸を膨らませ、新たな一歩を踏み出したことでしょう。今年度も、成長期の皆さんの心と体の健康を支えるため、安心・安全で、栄養バランスのとれたおいしい給食を提供していきたいと思ひます。どうぞよろしくお願ひ致します。

## 学校給食には次の7つが目標として掲げられています。

(学校給食法) 第2条より

**1** 適切な栄養の摂取による健康の保持増進を図ること。

**栄養**

**2** 日常生活における食事について正しい理解を深め、健全な食生活を営むことができる判断力を培い、及び望ましい食習慣を養うこと。

**3** 学校生活を豊かにし、明るい社交性及び協同の精神を養うこと。

**4** 食生活が自然の恩恵の上に成り立つものであることについての理解を深め、生命及び自然を尊重する精神並びに環境の保全に寄与する態度を養うこと。

**5** 食生活が食に関わる人々の様々な活動に支えられていることについての理解を深め、勤労を重んずる態度を養うこと。

**6** わが国や各地域の優れた伝統的な食文化についての理解を深めること。

**7** 食料の生産、流通及び消費について、正しい理解に導くこと。

**給食の約束**

みんなで楽しく食べるため、一人ひとりが意識して取り組みましょう。

給食の前に手をきれいに洗う

協力して準備を行う

あいさつをきちんとする

姿勢を正しく、よくかんで食べる

汚い話や気持ちの悪い話をしない

決められた時間内に食べ終える

食器は大切に使う

## 季節のこんだて

- 10日(水) 山菜うどん
- 12日(金) たけのこと鶏肉のみそ煮
- 15日(月) さくらゼリー
- 23日(水) 若竹汁
- 25日(木) デコボン(佃煮)
- 26日(金) 魚(さよりの)天ぷら

茨城県の全小中学校の給食は、すべて一括して「茨城県立給食センター」で作られています。月に一度「給食だより」を配布しますので、自を通していただき、学校給食へ関心を寄せていただきますように、よろしくお願ひいたします。



学校給食へのご意見などは、TEL 0799-64-2131 (施設長 役) まで

# 5月給食たより

令和元年5月 家庭配布用  
淡路市立給食センタ

日(曜日)	こんだて名	血や肉になるもの (あか)	体の調子をととのえるもの (みどり)	熱や力になるもの (き)	エネルギーとたんぱく質 (0.4g/100kcal)	エネルギーとたんぱく質 (0.4g/100kcal)
7 (火)	いかの天ぷら きゅうりとわかめの酢の物 沢煮梅	いか 乾焼わかめ 豚肉 削り節	きゅうり ごまつな にんじん ごぼう えのきたけ しょうが	天ぷら粉 米ぬか油 上白糖 いりごま じゃがいも	614 743 21.9 25.8	
8 (水)	ツナサラダ チリコンカン なつみ(個包装)	マグロ油揚げ 豚ひき肉 大豆	キャベツ にんじん きゅうり セロリ たまねぎ ピーマン にんじく ケチャップ トマトピューレ パセリ なつみ	上白糖 ごま油 米ぬか油	666 854 29.5 36.4	
9 (木)	焼き魚(さけ) ほうれんそうの和え物 厚揚げの中巻煮	さけ 鶏肉 厚揚げ	ほうれんそう にんじん たけのこ水菜 チンゲンサイ たまねぎ	上白糖 米ぬか油 三温糖 でんぶ ごま油	643 755 31.5 34.6	
10 (金)	豚肉とキムチの炒め物 たまねぎのみそ汁	豚肉 油揚げ 塩漬わかめ 煮干し みそ	はくさいキムチ キャベツ 大豆もやし ぶなめじ たまねぎ にんじん 蕪ねぎ	米ぬか油	618 735 24.3 28.0	
13 (月)	五目うどん 新茶のかき揚げ	鶏肉 かまぼこ 油揚げ 塩漬わかめ 出し昆布 削り節 すりめ	にんじん 蕪ねぎ せん茶 たまねぎ	いちごジャム 冷凍うどん 天ぷら粉 米ぬか油	630 831 23.1 29.8	
14 (火)	だし巻きたまご 小松菜の和え物 筑前煮	だし巻きたまご 鶏肉 さつまいも 厚揚げ	ごまつな にんじん ごぼう れんこん水菜 乾しいたけ こんにやく さやいんげん	上白糖 米ぬか油 三温糖	629 738 25.1 28.1	
15 (水)	ピーンズカレー 野菜サラダ (小袋和風ドレッシング)	牛ひき肉 豚ひき肉 大豆 大福豆 金時豆 チキンハム	にんじん たまねぎ マッシュルーム ケチャップ りんご ブロッコリー きゅうり	米ぬか油 じゃがいも カレーフレーク ココナツミルク 和風ドレッシング	717 848 23.4 27.1	
16 (木)	さばのみそ煮 スナッペンとう ちゃんこ汁	さば みそ 鶏つね スープベース	しょうが スナッペンとう とうもろこし チンゲンサイ しらたき もやし いら	三温糖	652 747 27.8 30.1	
17 (金)	酢豚 もずくスープ ぶりかけ	豚肉 うずら卵水菜 乾もずく 木綿豆腐 スープベース	しょうが にんじん たまねぎ たけのこ水菜 ピーマン パインアップル缶 えのきたけ やさいふりかけ	でんぶ 米ぬか油 上白糖 ごま油	675 805 24.4 28.2	
20 (月)	白身魚(すずき)の香草焼き ブロッコリーのコンソメ味 クリームスープ	すずき コンソメ ボークハム 調理用牛乳 スープベース	パセリ ブロッコリー たまねぎ にんじん マッシュルーム	オリーブ油 じゃがいも でんぶ	579 756 29.2 34.0	
21 (火)	親子丼 ほうれんそうサラダ (小袋マヨネーズ)	鶏肉 鶏卵 焼きさ 削り節 赤かまぼこ	たまねぎ にんじん 乾しいたけ 蕪ねぎ ほうれんそう ぶなめじ キャベツ	米ぬか油 三温糖 マヨネーズ	657 778 24.9 28.3	
22 (水)	焼きそば フルーツよせ	豚肉 あおり	キャベツ じゃがいも にんじん いら みかん缶 パインアップル缶 蕪ねぎ 野菜ゼリー ナタデココ	焼きそばめん 米ぬか油 上白糖	657 863 19.7 25.1	
23 (木)	豚しゃぶサラダ (小袋ほん酢しょうゆ) じゃがいものみそ汁	豚肉 油揚げ 煮干し みそ	しょうが たまねぎ きゅうり 赤ピーマン 黄ピーマン にんじん 蕪ねぎ	じゃがいも	629 751 23.4 27.1	
24 (金)	タッカンジョン ナムル わかめスープ	鶏肉 塩漬わかめ かまぼこ スープベース	にんにく ごまつな もやし たまねぎ にんじん 蕪ねぎ	でんぶ 米ぬか油 いりごま 上白糖 ごま油	638 761 23.2 26.7	
27 (月)	セルフサンド(ウインナー、野菜) (小袋ケチャップ) ポタージュスープ(厚き実)	ボークスティックウインナー 調理用牛乳 スープベース	キャベツ きゅうり ケチャップ かぼちゃ たまねぎ クリームコンソメ パセリ	じゃがいも ブロンポータージュ クルトン	673 834 26.0 30.6	
28 (火)	焼き魚(あじ) おかひじきのおかか和え 高野豆腐の五目煮	あじ かつお節 削り節 高野豆腐 鶏肉	おかひじき キャベツ にんじん たまねぎ たけのこ水菜 さやいんげん	米ぬか油 三温糖 厚揚げ	615 727 29.4 33.0	
29 (水)	スタミナ丼 トックスープ	牛肉 スープベース	しょうが にんにく こんにやく 大豆もやし ほうれんそう にんじん えのきたけ いら	米ぬか油 三温糖 いりごま 上白糖 ごま油 トック	677 809 23.1 26.8	
30 (木)	白身魚(たら)のかりん揚げ チンゲンサイの和え物 なめこ汁	たら 木綿豆腐 乾焼蓬菜 出し昆布 削り節 みそ	しょうが キャベツ チンゲンサイ なめこ にんじん 蕪ねぎ	でんぶ 米ぬか油 上白糖	617 733 27.2 31.4	
31 (金)	牛肉とごぼうのうま煮 かきたま汁 味噌汁	牛肉 塩漬わかめ なるこ 木綿豆腐 鶏卵 出し昆布 削り節 味噌汁	にんじん ごぼう たけのこ水菜 乾しいたけ しらたき さやいんげん たまねぎ 蕪ねぎ	米ぬか油 三温糖 でんぶ	602 716 22.7 25.9	
					基準値	650 830 21.0 27.0

※○印は、パン朝食の日となっています。

※お肉は毎日きれいに洗って持ってきて下さい。

※材料等の配合により献立を変更する場合がありますので、ご了承下さい。

※栄養価が発表される場合、教育委員会の判断により、

前日に給食中止の決定をする場合があります。

## 今月の地元食材

米(淡路市産)	キャベツ(淡路産)	チンゲンサイ(淡路産)
ほうれんそう(淡路産)	たまねぎ(淡路産)	蕪ねぎ(淡路産)
スナッペンとう(淡路産)	すずき(淡路産)	味噌(淡路産)
牛肉(淡路産)	鶏卵(淡路市産)	牛乳(淡路産)



1年の中でも過ごしやすい気候の5月ですが、日中は日差しが強く、汗ばむほどの日もあります。急に気温が上がったときには、服装の調整やこまめな水分補給を心がけて熱中症を予防しましょう。食事と睡眠をしっかりととり、元気に体を動かして、心と体の調子を整えることも大切です。



## 給食当番の仕事

### ①身じたくを整える



### ②食器や食缶を運ぶ



### ③料理を丁寧に盛り付ける



体調が悪いときは当番ができません。  
↓こんな人は先生に相談してください。  
 下痢をしている  風邪をひいている  
 おなかや喉が痛い  熱っぽい  
 吐き気がする  手や指に傷がある

## 季節のこんだて

- 7日(火) 旬ご飯
- 8日(水) なつみ(個包装)
- 13日(月) 新茶のかき揚げ
- 16日(木) スナッペンとう
- 28日(火) おかひじきのおかか和え

※5月は新たまねぎ、新じゃがを使用します。  
※なつみとは?  
4~5月が旬のかんきつ類で、鹽漬みかんやキングマンダリンをゆきわせた品種です。

## 夏が近づくと十八夜 新茶の季節



十八夜は、立春(2月4日ごろ)から数えて88日目のことで、この日に摘んだ新茶を飲むと病気になるというわれています。

5月13日(月)の給食に『新茶のかき揚げ』が登場します。  
天ぷら粉をお茶でとき、茶葉とするめいか、たまねぎ、にんじんと一緒に揚げます。

お茶には健康に役立つ成分が多く含まれており、世界的にもその効果が注目されています。緑茶には、煎茶、玉露、てん茶、番茶などの種類があります。

# 6月給食たより

令和元年6月 家庭配布用  
淡路市立給食センター

日(曜日)	こんだて名	血や肉になるもの(あか)	体の調子をととのえるもの(みどり)	骨や力になるもの(き)	エネルギー(キロカロリー)と塩分(グラム)の目安
3月	トマトオムレツ ジャーマンポテト 野菜スープ	トマトオムレツ チキンハム ベーコン スープベース	たまねぎ パセリ にんじん キャベツ セロリー	あんずジャム じゃがいも	65.6 81.2 22.2 27.2
4日	あんかけ丼 いりこ大豆の揚げ煮	豚肉 なると スープベース かえりあめん 煮し大豆	もやし キャベツ テンゲンサイ たまねぎ にんじん さくらげ 蕪ねぎ しょうが	米ぬか油 ごま油 でんぷん さつまいも 上白糖	676 809 24.8 28.9
5日	カレーうどん さつまいろサラダ	豚肉 油揚げ 鶏肉 卵り節	にんじん たまねぎ 蕪ねぎ にんにく だいこん キャベツ きゅうり	冷凍うどん 米ぬか油 じゃがいも 上白糖 カレーフレーク	658 858 24.6 31.1
6日	魚(メルルーサ)フライ ブロッコリーのぼん酢和え 鶏団子スープ	メルルーサ 鶏胸 鶏つね 増量わかめ スープベース	ブロッコリー ごぼう テンゲンサイ	小麦粉 パン粉 米ぬか油	642 739 28.8 31.4
7日	焼肉風 ふのみそ汁	豚肉 牛肉 ハナみそ 油揚げ 塩蔵わかめ 焼き肉 出し昆布 卵り節 みそ	キャベツ にんじん たまねぎ にんにく しょうが ケチャップ りんご 蕪ねぎ	米ぬか油 いりごま 上白糖	635 755 24.6 28.3
10日	鶏肉とレバーのソースからめ 汁ビーフン	鶏肉 鶏レバー 鶏筋 スープベース	しょうが たまねぎ 赤ピーマン ケチャップ にんにく もやし にんじん にら	でんぷん 米ぬか油 上白糖 ごま油 平塩ビーフン	675 866 27.2 33.6
11日	肉じゃが煮 海と畑のサラダ	豚肉 マゴロ油揚げ 乾しいじき	にんじん たまねぎ しらす さやいんげん キャベツ きゅうり とうもろこし	米ぬか油 じゃがいも 三温糖 上白糖	625 732 22.7 25.6
12日	魚(あじ)の南蛮漬け ほうれんそうの和え物 かきたま汁	あじ 塩蔵わかめ なると てまりふ 蕪粉 出し昆布 卵り節	ほうれんそう キャベツ たまねぎ にんじん 蕪ねぎ	でんぷん 米ぬか油 上白糖 ごま油	589 726 25.3 28.8
13日	牛肉とピーマンの炒め物 豆腐のみそ汁 パインアップル(固包装)	牛肉 木綿豆腐 塩蔵わかめ 出し昆布 卵り節 みそ	にんじん たけのこ水菜 ピーマン もやし しょうが たまねぎ 蕪ねぎ パインアップル	米ぬか油 三温糖	677 796 24.2 27.7
14日	焼き魚(さごし) おかひじきのごま和え 筑前煮	さごし 鶏肉 さつまいろ揚げ 厚揚げ	おかひじき もやし にんじん ごぼう れんこん水菜 こんにゃく 乾しいじき さやいんげん	いりごま 上白糖 米ぬか油 三温糖	652 762 30.2 33.3
17日	ミートソースパグティ 野菜サラダ (小袋と風船レッシング)	豚ひき肉 牛ひき肉	たまねぎ にんじん にんにく マッシュルーム パセリ ケチャップ ブロッコリー 赤ピーマン キャベツ とろろごし	スパゲティ オリーブ油 米ぬか油 上白糖 和風レッシング	743 946 28.0 34.6
18日	木の葉餅 ほうれんそうのいりどり さくらんぼゼリー	焼きかまぼこ 鶏胸 焼きふ 卵り節 ちりめんじゃこ	たまねぎ にんじん 乾しいじき 蕪ねぎ ほうれんそう キャベツ さくらんぼゼリー	三温糖 上白糖	604 705 22.4 25.5
19日	鶏肉のマーマレードソースかけ アスパラサラダ(小袋と風船レッシング) レタスのスープ	鶏肉 ホークハム スープベース コンソメ	グリーンアスパラガス たまねぎ にんじん レタス セロリー	でんぷん 米ぬか油 マーマレード ツイストマカロニ ごぼうレッシング	700 890 27.4 33.8
20日	いかの寒付け きゅうりの和え物 たけのこ鶏肉のみそ煮	いか 刻み昆布 鶏肉 ごぼう団子 卵り節 みそ	しょうが きゅうり たけのこ水菜 にんじん こんにゃく	三温糖 でんぷん 上白糖 ごま油 じゃがいも 米ぬか油	633 757 30.1 35.2
21日	ポーグシューマイ さやいんげんのごま和え 春雨スープ のり佃煮	ポーグシューマイ チキンハム スープベース のり佃煮	さやいんげん もやし にんじん きくらげ 蕪ねぎ	いりごま 上白糖 はるさめ	602 755 18.9 22.8
24日	ドライカレー 野菜のスープ煮	豚ひき肉 牛ひき肉 ウインナー スープベース ベーコン	たまねぎ にんじん ピーマン マッシュルーム にんにく キャベツ	有塩バター 小麦粉 じゃがいも フルーツチャツネ	561 715 24.9 30.8
25日	鶏肉の塩こうじ焼き さひらごぼう 夏野菜のみそ汁	鶏肉 油揚げ 煮干し みそ	ごぼう にんじん たけのこ水菜 こんにゃく さやいんげん かぼちゃ なす たまねぎ 蕪ねぎ	塩こうじ 三温糖	569 690 29.3 31.0
26日	ひり羊丼 卵スープ	豚肉 ハナみそ 鶏胸 スープベース	キャベツ 塩蔵わかめ 赤ピーマン エリンギ にんにく セロリー テンゲンサイ こんにゃく寒天	米ぬか油 上白糖 ごま油 いりごま でんぷん	627 748 25.1 28.0
27日	魚(きす)の天ぷら 小松菜の和え物 高野豆腐の五目煮	きす 高野豆腐 鶏肉 卵り節	こまつな にんじん たまねぎ たけのこ水菜 さやいんげん	天ぷら粉 米ぬか油 上白糖 三温糖	691 811 28.9 32.6
28日	じゃんじゃん豆腐 魚類のすまし汁	豚肉 がんもどき みそ 魚類 塩蔵わかめ 乾焼海菜 出し昆布 卵り節	こんにゃく たまねぎ にんじん 塩蔵わかめ 乾しいじき しょうが 蕪ねぎ	米ぬか油 三温糖	581 695 24.6 28.7
					基準値 650 830 21.0 27.0

※○印は、パン給食の日となっています。  
※おはしは毎日きれいに洗って持ってきて下さい。  
※材料等の都合により取立を変更する場合がありますので、ご了承下さい。  
※栄養管理が発令されることが予測される場合、教育委員会の判断により、  
朝日に給食中止の決定をする場合があります。

今月の地元食材			
米(淡路市産)	乾しいじき(淡路産)	ちりめんじゃこ(淡路産)	さごし(淡路産)
たまねぎ(淡路産)	さやいんげん(淡路産)	蕪ねぎ(淡路産)	キャベツ(淡路産)
きゅうり(淡路産)	じゃがいも(淡路産)	なす(淡路産)	にんにく(淡路産)
牛肉(淡路産)	鶏胸(淡路産)	塩蔵わかめ(淡路産)	オリーブオイル(淡路産)
牛乳(淡路産)			



食べることは生涯にわたって続きます。子どもだけではなく、すべての世代で食育を推進していく必要があります。

6月は国が定める「食育月間」です。自分自身の食習慣を見直すとともに、地域に伝わる食文化や、食を取り巻く現状等に目を向け、健全な食生活を実現するために何が出来るか考える機会にしていいただければと思います。

## 各ライフステージで大切にしたい食育の取り組みとは?

※出典：内閣府「食育ガイド」

乳幼児期	学童・思春期	成人期	高齢期
食べる意欲の基礎をつくり、食の体験を広げる	食の体験を深め、自分らしい食生活を実現する	健全な食生活を実践し、次世代へと伝える	食を通じた豊かな生活の実現、次世代へ食文化や食に関する知識や経験を伝える

## よくかんで食べていますか?

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。よくかんで食べる、た液が多く出て、食べ物の味をおいしく感じられるだけでなく、口の中の病気を予防したり、消化を助けてくれたりします。また、少ない量の食事でも満足感を得ることが出来るので、食べ過ぎを防ぐ効果も期待できます。

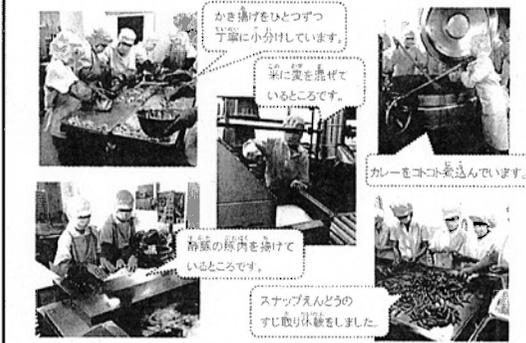
6月4日(火)はカミカミ献立です!

## 季節のこんだて

- 12日(水) 魚(あじ)の南蛮漬け
- 13日(木) 牛肉とピーマンの炒め物
- 14日(金) おかひじきのごま和え
- 18日(火) さくらんぼゼリー
- 19日(水) アスパラサラダ
- 20日(木) きゅうりの和え物
- 21日(金) さやいんげんのごま和え
- 25日(火) 夏野菜のみそ汁
- 27日(木) 魚(きす)の天ぷら

## ☆☆給食センターニュース☆☆

5月13日(月)～17日(金) 津名中学校2年生2名が  
トライやるウィークで給食センターへ来てくれました。



【生徒の感想より】  
・カレーを洗うのがとても大変で驚きました。  
・スナックえんどうを切る時、お皿にのせた時の負え男を覚えておるのびっくりしました。  
・かき揚げを同じ分量ずつするのがとても難しかったです。  
・食料を入れるたびに手を洗ったりと、5日間いて大変な感じがしました。  
5日間おつかれさまでした!

## お知らせ

6月11日(火)の肉じゃが煮に使用する「たまねぎ」は、淡路市の山農業協同組合様より寄贈いただく『淡路局たまねぎ』です。この温かいご厚意に感謝して、おいしく味わっていただきます。



# 7月給食たより



令和元年7月 家庭配布用  
淡路市立給食センター

日(祝)	こんだて名	血や肉になるもの(あか)	体の調子をととのえるもの(みどり)	熱や力になるもの(き)	エネルギー(キロカロリー) たんぱく質(たんぱく質) 小豆、大豆、卵、牛乳	エネルギー(キロカロリー) たんぱく質(たんぱく質) 小豆、大豆、卵、牛乳
1月	いわしのトマト煮 こぶきいも もち麦スープ	いわしトマト煮 焼豚 スープベース	パセリ たまねぎ にんじん キャベツ	いちごジャム じゃがいも もち麦	510 21.8	602 24.7
2火	たこコロッケ チンゲンサイの和え物 冬瓜のすまし汁	鶏肉 削り節 出し昆布	キャベツ チンゲンサイ とうがん にんじん 乾しいたけ	たこコロッケ 米ぬか油 上白糖	660 21.2	755 23.6
3水	カレー肉じゃが ほうれんそうサラダ (小袋マヨネーズ)	牛肉 糸かまぼこ	にんじん たまねぎ しらたき さやいんげん ほうれんそう ぶなしめじ キャベツ	米ぬか油 じゃがいも 三温糖 マヨネーズ	681 20.6	798 23.4
4木	鶏肉のレモン風味 ひじきの煮物 豆腐のみそ汁	鶏肉 乾しいたけ 油揚げ 冷凍豆腐 塩蔵わかめ 削り節 出し昆布 みそ	レモン果汁 にんじん えだまめ たまねぎ 葉ねぎ	でんぶ 米ぬか油 上白糖 三温糖	680 24.9	809 28.7
5金	あなご丼(あなご、野菜・錦糸卵) そうめん汁 七夕ゼリー	あなご 錦糸卵 なたと 塩蔵わかめ 乾燥湯葉 出し昆布 削り節	乾しいたけ ごぼう チンゲンサイ にんじん 葉ねぎ	三温糖 そうめん 七夕ゼリー	591 20.8	700 24.0
8月	ハムカツ キャベツのカレー味 ミネストローネスープ	ポロニアカツ 豚肉 ベーコン スープベース	キャベツ にんじん ズッキーニ たまねぎ トマト缶 パセリ	米ぬか油 じゃがいも	518 20.8	597 24.1
9火	焼き魚(さごし) 小松菜のおかか和え 冬瓜の煮物 梅干し	さごし かつお節 鶏肉 うずら卵水煮 削り節	こまつな とうがん たけのこ水煮 にんじん さやいんげん 梅干し	上白糖 でんぶ	641 29.9	749 32.9
10水	血うどん フルーツよせ	豚肉 スープベース	キャベツ チンゲンサイ たまねぎ にんじん 葉ねぎ しょうが みかん缶 バイナップル缶 黄桃缶 野菜ゼリー ナタデココ	血うどん 米ぬか油 高麗パン でんぶ 上白糖	642 21.1	816 26.4
11木	いかのマリネ モロヘイヤのかき揚げ もずくスープ	いか ちりめんじゃこ 冷凍豆腐 乾燥もずく スープベース	しょうが たまねぎ ピーマン 赤ピーマン 黄ピーマン モロヘイヤ とうもろこし にんじん えのきだけ	上白糖 さつまいも オリーブ油 天ぷら粉 米ぬか油	661 24.8	790 28.7
12金	チャプチェ すり身団子のすまし汁 ふりかけ	牛肉 塩蔵わかめ 野菜ミックスボール 出し昆布 削り節	しょうが にんにく 根菜ねぎ 乾しいたけ たまねぎ にんじん たけのこ水煮 いら 赤ピーマン もやし 葉ねぎ	米ぬか油 三温糖 はるさめ いりごま ごま油 胚芽ふりかけ	631 22.5	750 25.8
16火	豚肉とキムチの炒め物 夏野菜のみそ汁	豚肉 油揚げ 煮干し みそ	はくさいキムチ キャベツ 大豆もやし ぶなしめじ かぼちゃ なす にんじん たまねぎ 葉ねぎ	米ぬか油	629 24.5	750 29.3
17水	鮭ザンギ ゆでとうもろこし ワンタンスープ	さけ 鶏ひき肉 ポークフィヨン	にんにく とうもろこし しょうが たまねぎ にんじん 葉ねぎ きくらげ	でんぶ 米ぬか油 ごま油 ワンタンの皮	672 29.5	797 34.1
18木	サマーカレー こんにやくサラダ	牛肉 鶏肉	にんにく にんじん たまねぎ なす かぼちゃ さやいんげん ケチャップ りんご きゅうり キャベツ サラダこんにやく	米ぬか油 カレーフレーク ココナツミルク 上白糖 ごま油	756 21.8	894 25.0
				基準値	650 21.0	830 27.0

※0印は、パン給食の日となっています。

※おはしは毎日きれいに洗って持ってきて下さい。

※材料等の都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承下さい。

※気象警報が発令されることが予測される場合、教育委員会の判断により、

前日に給食中止の決定をすることがあります。

今月の地元食材		
米(淡路市産)	葉ねぎ(淡路産)	たまねぎ(淡路産)
なす(淡路産)	ピーマン(淡路産)	わかめ(淡路産)
乾しいたけ(淡路産)	ちりめんじゃこ(淡路産)	さごし(淡路産)
牛肉(淡路産)	牛乳(淡路産)	

## 暑さに負けない体づくりを!

急に気温が高くなると、夏バテや熱中症が心配です。食欲が落ちやすい時期ではありますが、栄養バランスのよい食事を心がけ、これからの本格的な暑さに備えましょう。

**★適度な運動**

ウォーキング等の軽い運動を1日30分程度行うなど、汗をかく習慣を身につけることで、体が暑さに慣れ、夏バテや熱中症を防ぎます。

**★しっかりと睡眠**

草履・草履きを心がけましょう。浴槽を使うときは冷やし過ぎに注意。

**★バランスのよい食事**

野菜・野菜・副菜をそろえると、栄養バランスがとれやすくなります。豚肉などに多く含まれるビタミンB1は夏バテ予防に役立ちます。

**★ごまめな水分補給**

基本は水やお茶で、汗をたくさんかいたら、イオン飲料等で塩分も補給します。

**暑さに打ち勝つポイント**

## ☆☆☆ 給食センターニュース ☆☆☆

**6月4日(火)** 給食センターへ見学に来ました!  
志筑小学校1年生が見学に来ました。

**6月18日(火)** たまねぎをいただきました  
淡路市の新任の先生方が研修に来ました。

**6月11日(火)** たまねぎをいただきました  
淡路日の出農業協同組合様より、『淡路島たまねぎ』300キロをいただき、給食に「肉じゃが煮」として使用しました。子どもたちからも「めっちゃ甘い!」と、大好評でした。ありがとうございました。

**季節のこんだて**

- 1日(月) いわしのトマト煮
- 2日(火) たこコロッケ
- 3日(水) 冬瓜のすまし汁
- 4日(木) 肉じゃが煮
- 5日(金) あなご丼 **七夕献立☆**
- 6日(土) そうめん汁
- 7日(日) 七夕ゼリー
- 8日(月) 肉じゃが煮
- 9日(火) 冬瓜の煮物 **初登場!**
- 10日(水) 肉じゃが煮
- 11日(木) モロヘイヤのかき揚げ
- 12日(金) 夏野菜のみそ汁
- 13日(土) ゆでとうもろこし
- 14日(日) サマーカレー
- 15日(月) 肉じゃが煮
- 16日(火) 肉じゃが煮
- 17日(水) ゆでとうもろこし
- 18日(木) サマーカレー

**わたしたちが作っています**

～学校給食を作っている調理員さんをご紹介します～

にしおかさん

先月のアスパラサラダに登場!

季節の野菜「アスパラガス」を切り方・ポイルなどを工夫して心を込めて調理しました。いつも残さず食べて下さいね。

# 9月給食だより

令和元年9月 家庭配布用  
淡路市立給食センター

日(曜)	こんだて名	血や肉になるもの(あか)	体の調子をととのえるもの(みどり)	熱や力になるもの(き)	エネルギーたんぱく質(たんぱく質)	カルシウム(カルシウム)
3火	サマーカレー フルーツ白玉	牛肉	にんにく こんにゃく たまねぎ なす かぼちゃ さやいんげん クチャップ りんご みかん白 バナナアブラモ 養豚肉	米ぬか油 上白糖 カレーブレード ココナツミルク 三色だんご	829 991 204 23.3	
4水	はもの天ぷら チンゲンサイの和え物 たまねぎのみそ汁 味噌汁	はち 塩蔵わかめ 油揚げ みそ 煮干し 味噌汁	キャベツ チンゲンサイ たまねぎ にんにく 葉ねぎ	天ぷら粉 米ぬか油 上白糖	595 713 24.7 28.7	
5木	焼きハンバーグ(おろしソースかけ) おひたし 冬瓜の煮物	豆腐入りハンバーグ 鶏肉 うずら卵水素 卵り粉	だいこん こまつな もやし とうがん たけのこ水素 にんじん さやいんげん	上白糖 だんご 三温糖	702 811 29.2 32.3	
6金	豚丼 大豆のごまからめ	豚肉 焼きき かえりりめん 煮し大豆 蒸し黒豆	しょうが たまねぎ にんにく しらたき 葉ねぎ	米ぬか油 三温糖 だんご いりごま 上白糖	656 821 29.0 33.9	
9月	フランクフルトのケチャップ和え キャベツとコーンの和え物 じゃがいものスープ	レバー入りフランク ベーコン スープベース	ケチャップ キャベツ とうもろこし たまねぎ にんにく セロリー	上白糖 じゃがいも	558 778 25.1 31.4	
10火	いかの煮付け ゴーヤのかき揚げ 鶏団子汁	いか 鶏つね 塩蔵わかめ スープベース	しょうが かぼちゃ たまねぎ にがり ごぼう チンゲンサイ	三温糖 だんご 天ぷら粉 米ぬか油	690 823 27.5 31.8	
11水	焼きそば 野菜サラダ (小盛ごまドレッシング)	豚肉 あおのり チキンハム	キャベツ もやし たまねぎ にんにく たら 葉ねぎ ブロッコリー 赤ピーマン きゅうり	焼きそばめん 米ぬか油 ごまドレッシング	641 837 22.8 28.8	
12木	牛肉とピーマンの炒め物 冬瓜のすまし汁	牛肉 鶏肉 卵り粉 出し醤油	にんにく たけのこ水素 ピーマン もやし しょうが とうがん 乾しいたけ	米ぬか油 三温糖	649 773 24.3 28.4	
13金	魚(さごし)の塩こうじ焼き ほうれんそうの和え物 豚汁 お月見ゼリー	さごし 豚肉 冷凍豆腐 みそ	ほうれんそう キャベツ ぶなしめじ にんにく こんにゃく ごぼう 葉ねぎ	塩こうじ 上白糖 お月見ゼリー	644 745 28.3 31.3	
17火	豚汁 春雨サラダ	冷凍豆腐 豚ひき肉 八丁のみそ チキンハム	しょうが にんにく たまねぎ にんにく 乾しいたけ たら キャベツ きゅうり	三温糖 ごま油 だんご(ん) はるさめ いりごま 上白糖	694 820 27.1 31.0	
18水	魚(すずき)のしそレモン風味 枝豆 中華スープ	すずき 豚肉 ポークフィッシュ	青じそ レモン果汁 えだまめ チンゲンサイ たまねぎ にんにく きくらげ	だんご(ん) 米ぬか油 上白糖 ごま油	620 717 27.7 30.5	
19木	豚肉のしょうが焼き キャベツのごま和え 夏野菜のみそ汁	豚肉 油揚げ みそ 煮干し 夏野菜	しょうが もやし たまねぎ キャベツ かぼちゃ なす にんにく 葉ねぎ	米ぬか油 三温糖 だんご(ん) 上白糖 いりごま	684 816 25.8 29.9	
20金	手巻きずし 豆腐のすまし汁	手巻きずし ウイナー 焼きのり マヨネーズ 焼きのり 焼き豆腐 乾燥菜葉 出し醤油 卵り粉	キャベツ きゅうり にんにく みつば	三温糖 マヨネーズ	649 819 26.2 32.0	
24火	たこのから揚げ きゅうりとわかめの酢の物 沢庵漬	たこ 乾燥わかめ 豚肉 卵り粉	きゅうり こまつな にんにく ごぼう えのきたけ しょうが	だんご(ん) 上白糖 米ぬか油 いりごま じゃがいも	582 697 25.8 30.1	
25水	鶏肉の香辛焼き ブロッコリーのコンソメ味 レタスと卵のスープ	鶏肉 コンソメ 鶏卵 スープベース	パプリカ ブロッコリー たまねぎ にんにく レタス セロリー	ももじjam オリーブ油	598 752 33.8 38.6	
26木	さんまのかぼす煮 小松菜の和え物 筑前煮	さんまのかぼす煮 鶏肉 さつま揚げ 厚揚げ	こまつな にんにく ごぼう れんこん水素 乾しいたけ こんにゃく さやいんげん	上白糖 米ぬか油 三温糖	720 829 27.2 30.3	
27金	こんにゃく入りライカレー きのこのスープ煮 ぶどう(個包装)	豚ひき肉 牛ひき肉 ウイナー スープベース ベーコン	たまねぎ にんにく ピーマン こんにゃく ケチャップ にんにく しょうが キャベツ ぶなしめじ マッシュルーム ぶどう	米ぬか油 小麦粉 じゃがいも フルーツチャップ	631 751 22.4 25.8	
30月	ツナサラダ ポークピーズ	マヨネーズ 豚肉 蒸し大豆 スープベース ベーコン	キャベツ にんにく きゅうり セロリー たまねぎ ケチャップ トマトピューレ	いりごま 上白糖 米ぬか油 ペンネマカロニ	669 860 28.8 35.6	
					基準値	650 830 21.0 27.0

※○印は、パン給食の日となっています。

※おはしは毎日きれいに洗って持ってきて下さい。

※材料等の都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承下さい。

※気象警報が発令されることが予測される場合、教育委員会の判断により、

前日に給食中止の決定をする場合があります。

## 今月の地元食材

米(淡路市産)	かぼちゃ(淡路産)	たまねぎ(淡路産)	葉ねぎ(淡路市高野)
なす(淡路産)	ピーマン(淡路産)	さごし(淡路産)	すずき(淡路産)
はち(淡路産)	たこ(淡路産)	牛肉(淡路産)	牛乳(淡路産)
わかめ(淡路産)	味噌汁のり(淡路産)	焼きのり(淡路産)	

## 2学期が始まりました!

まだまだ、残暑の厳しい日が続いています。休み明けは、朝なかなか起きられなかったり、だるさを感じたりする人が多くなります。草履・草履き、朝・昼・夕の3回食事を規則正しくとり、生活リズムをととのえて元気に登校しましょう。

## ☆☆☆ 給食センターニュース ☆☆☆

### 給食センターへ見学に来ました!

7月9日(火) 中田小学校1・2年生

7月16日(火) 学習小学校3年生

大きな冬瓜に興味津々♪

一人な感じで見学して下さったかな☆

興味が入るとすずしり面白い♪

背くらくをしてみよう!

## 季節のこんだて

3日(火) サマーカレー

4日(水) はもの天ぷら

5日(木) 冬瓜の煮物

10日(水) ゴーヤのかき揚げ

12日(木) 牛肉とピーマンの炒め物

冬瓜のすまし汁

18日(水) 魚(すずき)のしそレモン風味

枝豆

19日(木) 夏野菜のみそ汁

24日(火) たこのから揚げ

26日(木) さんまのかぼす煮

27日(金) きのこのスープ煮

ぶどう(個包装)

初登場!

## わたしたちが作っています

~学校給食を作っている調理員さんを紹介いたします~

おさきさん

「モロヘイヤのかき揚げ」のお味はいかがでしたか? みんなで力を合わせて、一つ一つ作りました。子どもたちのためにこれからも給食作り頑張ります!

7月の給食に登場しました

## 9月4日 淡路市産献立の日

淡路市でとれた食材をたくさん使っています!

- ・米(淡路産): 米
- ・はもの天ぷら(淡路産): はち
- ・たまねぎのみそ汁(淡路産): たまねぎ、ねぎ
- ・味噌汁のり(淡路産): のり

お月見ゼリーがつきます♪

ぶどうゼリー(満月の形をしたみかんゼリー)がついています。

## 9月13日 十五夜

十五夜は雑作様をお供えし、お供えをもらう行事です。

トライやる・ウィークに給食センターへ来てくれた津名中の生徒が献立を考えてくれました!

## 中学生が考えた献立が登場

9月19日 豚肉のしょうが焼き

生徒のコメント:「給食の献立を自分で簡単に、早く作る事ができます。」

9月27日 こんにゃく入りドライカレー

生徒のコメント:「16歳すべての食材を使っています。」

# 10月給食だより

令和元年10月 家庭配布用  
淡路市立給食センター

日(祝)	こんだて名	血や肉になるもの(あか)	体の調子をととのえるもの(みどり)	熱や力になるもの(き)	エネルギー(たんぱく質)たんぱく質(g) (小(3.4歳生)/中(4.5歳生))	エネルギー(kcal)
1	タツカンジョンナムル トウモロコシスープ	鶏肉 スープベース	にんにく こまつな もやし にんじん えのきたけ くら	でんぶん 米ぬか油 かりごま 上白糖 こめ油 トロク	685 23.0	818 26.6
2	牛肉とごぼうのうま煮 なめこ汁 ぶりかけ	牛肉 木綿豆腐 乾燥海苔 みそ	にんじん ごぼう たけのこ水菜 だしいたけ しらたき なめこ さやいんげん 煮干し	米ぬか油 三温糖 醤油 ぶりかけ	608 22.0	721 25.1
3	肉じゃが煮 ほうれんそうサラダ (小袋マヨネーズ)	豚肉 糸かまぼこ	にんじん たまねぎ しらたき さやいんげん ほうれんそう おなほじ じゃが芋	米ぬか油 三温糖 じゃがいも マヨネーズ	642 21.6	765 24.2
4	いわしフライ プロックリーのぼん酢和え のっぺい汁	いわし 開きフライ 鶏肉 木綿豆腐	プロックリー にんじん ごぼう だいこん こんにゃく 煮干し	米ぬか油 三温糖	630 25.7	723 28.3
7	セルフリン木(ウインナー、野菜) (小袋ケチャップ) クリーム羹	ポークステーキウインナー 鶏肉 調理用牛乳 スープベース	キャベツ きゅうり ケチャップ たまねぎ にんじん マッシュルーム	じゃがいも マカロニ 有塩バター 小麦粉	692 28.2	890 26.0
8	竹輪の磯辺揚げ チンゲンサイの和え物 さつま汁	竹輪 おおりの牛肉 みそ	キャベツ チンゲンサイ こんにゃく にんじん だいこん 煮干し	天ぷら粉 米ぬか油 上白糖 さつま油	680 23.8	785 25.4
9	まのこスパゲティ ビッコロサラダ (小袋和風ドレッシング)	ベーコン チキンハム	たまねぎ ぶなしじ さいたま マッシュルーム キャベツ えだまめ	スパゲティ 米ぬか油 和風ドレッシング	597 23.0	789 29.1
10	さばのみそ煮 小豆菜の和え物 ちゃんこ汁 フルーベリーゼリー	さば みそ 焼つくね 海苔け スープベース	しょうが こまつな はくさい チンゲンサイ しらたき もやし くら フルーベリーゼリー	三温糖 上白糖	898 28.3	794 30.8
11	お好み焼き 豆腐のすまし汁	豚肉 鶏卵 おおりの木綿豆腐 乾燥海苔	キャベツ 煮干し にんじん みつば	米ぬか油 小麦粉 長いも	696 25.4	782 27.3
15	焼き魚(さけ) ほうれんそうのおかか和え 厚揚げの中巻煮	さけ かつお節 鶏肉 厚揚げ	ほうれんそう にんじん たまねぎ たけのこ水菜 チンゲンサイ	上白糖 米ぬか油 三温糖 でんぶん こまつな	681 32.6	779 36.1
16	豚肉のアップルソース こぶ煮いも 魚翅のすまし汁	豚肉 魚翅 乾燥海苔	たまねぎ りんご ケチャップ にんじん 煮干し	上白糖 米ぬか油 じゃがいも	612 28.2	732 32.9
17	牛丼 さっぱりサラダ	牛肉 焼きそば 鶏肉	たまねぎ にんじん しらたき 煮干し こんにゃく キャベツ きゅうり	米ぬか油 三温糖 上白糖	656 22.8	784 26.4
18	鶏肉と里芋の揚げ煮 かきたま汁	鶏肉 塩蔵わかめ なたま木綿豆腐 鶏卵	にんじん こんにゃく さやいんげん たまねぎ 煮干し	醤油 でんぶん 米ぬか油 三温糖	683 24.2	814 27.9
21	ささみフライ キーマンのカレー味 ミネストローネスープ	ささみフライ 豚肉 ベーコン スープベース	キャベツ にんじん たまねぎ トマト パセリ	米ぬか油 ABC マカロニ じゃがいも	653 27.6	824 33.1
23	血うどん フルーツよせ	豚肉 スープベース	キャベツ チンゲンサイ たまねぎ にんじん 煮干し しょうが みかん 青りんご パインアップル缶 賞味海苔 野菜ゼリー ナタデココ	血うどん 米ぬか油 上白糖	642 21.1	818 26.4
24	焼きししゃも もやし和え物 高野豆腐の五目煮	ししゃも 煎み昆布 高野豆腐 鶏肉	大豆もやし にんじん たまねぎ たけのこ水菜 さやいんげん	上白糖 米ぬか油 三温糖	632 28.0	745 31.7
25	ピーズカレー 野菜サラダ (小袋かんぽつドレッシング)	牛ひき肉 豚ひき肉 大豆 大福豆 金時豆 チキンハム	にんじん たまねぎ ケチャップ マッシュルーム りんご キャベツ プロックリー 黄ピーマン	米ぬか油 じゃがいも カレーフレーク エンジェルフルーツ かんぽつドレッシング	702 23.1	890 26.6
28	きつねうどん 海と畑のサラダ	牛肉 なたま 塩蔵わかめ マグロ油揚げ 乾しひじき	おいしいたけ にんじん 煮干し キャベツ きゅうり とうもろこし	いちごジャム うどん 米ぬか油 三温糖 上白糖	591 23.3	771 28.9
29	煮込みおでん チンゲンサイのいりどりおえなし(缶包装)	鶏肉 ごぼう 竹輪 ちりめんじゃこ	にんじん だいこん こんにゃく キャベツ チンゲンサイ なし	じゃがいも 三温糖 上白糖	598 21.5	712 24.9
30	えびの子リソース ボイルキャベツ 春雨スープ	えび スープベース チキンハム	しょうが 塩干し ケチャップ キャベツ もやし にんじん きむらぎ 煮干し	でんぶん 米ぬか油 上白糖 はるさめ	627 25.9	748 30.1
31	だし巻きたまご 煮びなし 豚汁 のり佃煮	だし巻きたまご 油揚げ 豚肉 木綿豆腐 みそのり佃煮	こまつな はくさい にんじん こんにゃく ごぼう 煮干し	三温糖	580 23.9	681 27.0
					基準値	830 27.0

※O印は、パン給食の日となっています。  
※おはしは毎日きれいに洗って持ってきましょう。  
※材料等の都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承下さい。  
※気象警報が発令されることが予測される場合、教育委員会の判断により、前日に給食中止の決定をする場合があります。

今月の地元食材			
米(淡路市産) 古代米(洲本市五色)	煮干し(淡路島)	たまねぎ(淡路市)	
トマト(淡路島) メーカー(淡路島)	生しいたけ(洲本市五色)	牛肉(淡路島)	
鶏卵(淡路市産) 牛乳(淡路島)	乾しひじき(淡路島)	わかめ(淡路島)	
ちりめんじゃこ(淡路島)			

## 季節のこんだて

2日(水) なめこ汁  
8日(火) さつま汁  
9日(水) きこのスパゲティ  
15日(火) きこのこご飯  
18日(金) 鶏肉と里芋の揚げ煮  
25日(金) 古代米ご飯 **初登場!**  
29日(火) なし(缶包装)

## わたしたちが作っています

~学校給食を作っている調理員さんをご紹介します~



だにさん  
年肉とピーマンの炒め物はどうでしたか? きれいな野菜があっても少しずつでも下さいね。みんなに残さず食べてもらえるおいしい給食作りをがんばります。

9月19日の給食「お楽しみ」登場しました!

## 食べ物を無駄にしていますか?

10月は国が定める「食品ロス削減月間」です。食品ロスとは、まだ食べることができるのにゴミとして捨てられてしまう食品のことで、日本では1年間で600万トンを超える量が発生しています。このうち約半分は家庭からのものであり、私たち一人ひとりが食品を無駄にしないように意識して取り組むことが必要です。

### 食品ロスを防ぐためにできること

- 必要な物を、使い切れる分だけ買う
- すぐに使うなら、消費期限や賞味期限の近いものを選ぶ
- 家族が食べ切れる量を考えて、料理を作る
- 冷蔵庫や食品庫は整理整頓し、「見える化」する
- 冷凍できるものは、新鮮なうちに冷凍する
- 余った食品を使い切る日を設ける

## ☆☆☆ 給食センターニュース ☆☆☆

たくさんの学校が給食センターへ見学に来ました!

9月12日(水) 海東小学校1年生  
9月19日(水) 多賀小学校1・2年生  
9月13日(金) 北淡小学校1年生

9月5日(水) 浦小学校1年生

出発のお見送り  
帰って来たらおなかがいっぱいでした!



# 11月給食たより



令和元年11月 家庭配布用  
淡路市立給食センター

日(曜)	こんだて名	血や肉になるもの(あか)	体の調子をととのえるもの(みどり)	熱や力になるもの(き)	エネルギー860kcal たんぱく質19g カルシウム40mg 食塩相当量2.5g	エネルギー860kcal たんぱく質19g カルシウム40mg 食塩相当量2.5g
1金	スタミナ丼 わかめスープ	牛肉 塩蔵わかめ スープ ベース コンソメ	しょうが にんにく こんにゃく 大豆もやし ほうれんそう たまねぎ にんじん 蕪ねぎ	米ぬか油 三温糖 いりごま 上白糖 ごま油	625 22.4	746 25.8
5火	鯉のみぞれかけ すき焼き煮	さけ 牛肉 焼き豆腐 焼きふ	だいこん にんじん たまねぎ はくさい こんにゃく 根菜ねぎ	でんぷん 米ぬか油 上白糖 三温糖	720 31.4	833 34.5
6水	ミートソースパグティ じゃこのサラダ	豚ひき肉 牛ひき肉 ちりめんじゃこ	たまねぎ にんじん にんにく マッシュルーム パセリ ケチャップ キャベツ えだまめ	スバグティ オリーブ油 米ぬか油 上白糖 ごま油	757 30.7	866 37.8
7木	豚肉のみそ炒め かきたま汁 柿(佃煮)	豚肉 みそ 塩蔵わかめ なまこ 木綿豆腐 鶏卵 出し昆布 削り節	キャベツ にんじん もやし 根菜ねぎ エリンギ しょうが たまねぎ 蕪ねぎ 柿	米ぬか油 上白糖 ごま油 でんぷん	670 27.0	792 31.1
8金	焼き魚(さむら) ほうれんそうの和え物 筑前煮	さむら 鶏肉 さつまいも 厚揚げ	ほうれんそう はくさい にんじん ごぼう おんこん水菜 こんにゃく 乾しいたけ さやいんげん	上白糖 米ぬか油 三温糖	654 30.7	764 33.8
11月	鶏肉とレバーのソースからめ 汁ビーフン	鶏肉 レバー 塩豚 スープベース	しょうが たまねぎ 赤ピーマン ケチャップ にんにく もやし にんじん にら	でんぷん 米ぬか油 上白糖 平麵ビーフン ごま油	675 27.2	866 33.6
12火	魚(たちうお)のみりん干し 煮びたし すいとん りんごゼリー	たちうおのみりん干し 油揚げ 鶏肉 出し昆布 削り節	こまつな はくさい にんじん だいこん ぶなしめじ 蕪ねぎ りんごゼリー	三温糖 すいとん 米ぬか油	610 26.0	709 23.2
13水	木の葉丼 フロッコーサラダ (小袋ごまドレッシング)	焼きかまぼこ 鶏卵 焼きふ ポークハム 削り節	たまねぎ にんじん 乾しいたけ 蕪ねぎ フロッコー キャベツ	三温糖 ごまドレッシング	587 22.7	698 25.8
14木	いかの煮付け チンゲンサイとコーンの和え物 高野豆腐の五目煮	いか 高野豆腐 鶏肉 削り節	しょうが チンゲンサイ とうもろこし にんじん たまねぎ たけのこ水菜 さやいんげん	三温糖 でんぷん 米ぬか油	623 31.2	745 36.5
15金	和風菜込みハンバーグ 白菜のおか和え さつまいも	鶏のハンバーグ かつお節 豚肉 みそ 煮干し	ぶなしめじ 生しいたけ たまねぎ はくさい こんにゃく にんじん だいこん 蕪ねぎ	上白糖 でんぷん さつまいも	672 26.5	773 29.2
18月	ちゃんごうどん ほうれんそうのいろどり和え	鶏肉 木綿豆腐 出し昆布 削り節 魚かまぼこ	ごぼう ぶなしめじ にんじん こんにゃく はくさい ほうれんそう キャベツ	うどん 米ぬか油 上白糖	542 22.5	746 28.8
19火	焼き魚(さんま) 切干し大根の炒めナムル たまねぎのみそ汁	さんま 豚肉 油揚げ 塩蔵わかめ みそ 煮干し	切干したにん こんにゃく にら 根菜ねぎ たまねぎ 蕪ねぎ	上白糖 ごま油 いりごま	677 26.5	776 28.9
20水	卵サンド(卵、ツナ、野菜) (小袋マヨネーズ) もち麦スープ	手巻き卵 マグロ油漬け 焼豚 スープベース	キャベツ きゅうり たまねぎ にんじん レタス	マヨネーズ もち麦	627 24.4	803 29.6
21木	鶏肉のレモン風味 チンゲンサイの和え物 けんちん汁	鶏肉 木綿豆腐 油揚げ 出し昆布 削り節	レモン果汁 キャベツ だいこん チンゲンサイ にんじん ごぼう 乾しいたけ 蕪ねぎ	でんぷん 米ぬか油 上白糖 ごま油	662 24.2	790 27.9
22金	いもご煮 海と畑のサラダ みかん	牛肉 厚揚げ マグロ油漬け 乾しひじき 削り節	たまねぎ にんじんしらたき さやいんげん キャベツ きゅうり とうもろこし 蓮根みかん	醤油 上白糖	694 23.8	826 27.6
25月	魚(たら)フライ キャベツのカレー味 ミネストローネスープ	たら 鶏卵 豚肉 ベーコン スープベース	キャベツ にんじん たまねぎ トマト パセリ	小麦粉 パン粉 米ぬか油 じゃがいも	649 20.8	817 35.3
26火	あんかけ丼 ライスバスタラダ	豚肉 なまこ スープベース チキンハム	キャベツ チンゲンサイ たまねぎ もやし にんじん きくらげ 蕪ねぎ しょうが 黄ピーマン きゅうり	米ぬか油 ごま油 でんぷん ライスバスタ 上白糖	506 21.8	713 25.2
27水	鶏肉の塩こうじ焼き きんぴらごぼう きのこのみそ汁	鶏肉 牛肉 油揚げ 煮干し みそ	ごぼう にんじん たけのこ水菜 こんにゃく さやいんげん はくさい ぶなしめじ えのきおけ 蕪ねぎ	塩こうじ 三温糖	611 31.0	705 33.2
28木	カレーライス 野菜サラダ (小袋青じそドレッシング)	牛肉 ちりめんじゃこ	にんじん たまねぎ ケチャップ マッシュルーム りんご ブロッコリー 赤ピーマン きゅうり	米ぬか油 じゃがいも カレーフレーク ココナツミルク ごま油 青じそドレッシング	754 22.6	888 25.8
29金	豚肉と大根の煮物 えび団子のすまし汁	豚肉 えび団子 出し昆布 削り節 塩蔵わかめ	だいこん 根菜ねぎ にんにく しょうが もやし にんじん 乾しいたけ 蕪ねぎ	さつまいも 三温糖 ごま油 いりごま	623 25.0	746 28.9
基準値					650 21.0	830 27.0

※○印は、ハン給食の日となっています。

※お昼は毎日きれいに保って持ってきましょう。

※材料等の都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承下さい。

※気象警報が発令されることが予測される場合、教育委員会の判断により、

前日に給食中止の決定をする場合があります。

### 今月の地元食材

米(淡路市産)	鶏むね肉(淡路産)	たまねぎ(淡路産)	にんにく(淡路産)
みかん(淡路産)	ほうれんそう(淡路産)	塩蔵わかめ(淡路産)	乾しひじき(淡路産)
ちりめんじゃこ(淡路産)	たちうお(淡路産)	鶏卵(淡路市産)	牛肉(淡路産)
牛乳(淡路産)			

## 新米をいただきました

10月28日(月)に、淡路日の出  
農業協同組合様より、新米「淡路島  
キヌヒカリ」330キログラムを寄贈していただき  
ました。11月7日(木)の給食に使用さ  
せていただく予定です。ご厚意に感謝  
し、よく味わっていただきますよう。

感謝の心を大切に



## わたしたちが作っています

~学校給食を作っている調理員さんをご紹介します~



みぞくちさん

毎日美味しく、楽しく給食を食べていますか?  
秋の味覚のサツマイモはどうでしたか? 給食を  
通して季節や食文化を感じてくださいね。



秋の給食に登場!

## ☆☆給食センターへ見学に来ました☆☆

10月2日(水) 石屋小学校1年生が見学に来てくれました。



作っている様子を  
絵にしました。

調理員さんになった気分♪

給食センターの仕事を  
お勉強中。

## よくかんで食べていますか?

11月8日は「いい歯の日」

この日の給食『筑前煮』は  
カミカミメニューです。  
ごぼうやれんこん  
などが入っています。



健康な歯を保つためには、よくかんで食べることで、食べたらしっかり歯を磨くこと、そして好き嫌いをせず、いろいろな食べ物をまんべんなく食べることが大切です。特に、歯をつくるカルシウムと、カルシウムの吸収を助けるビタミンDは意識してとりたい栄養素です。

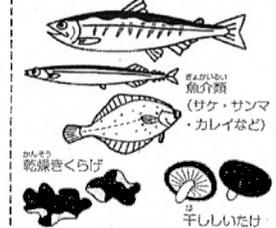
### 歯や骨をつくる

#### カルシウムの多い食べ物



### カルシウムの吸収を助ける

#### ビタミンDの多い食べ物



# 12月給食だより

令和元年 12月 家庭配布用  
淡路市立給食センター

日(曜)	こんだて名	血や肉になるもの(あか)	体の調子をととのえるもの(みどり)	熱や力になるもの(ぎ)	エネルギー( kcal ) たんぱく質( g ) 塩分( mg )	
2月	スバゲティナポリタン ツナサラダ	ポークウィンナー マグロ油揚げ	たまねぎ にんじん ピーマン トマト缶 ケチャップ トマトピューレ パセリ キャベツ きゅうり セロリー	スパゲティ 上白糖 米ぬか油 いらごま ごま油	551 738 21.6 27.5	夏長パン
3日	牛肉とごぼうのうま煮 かきたま汁 りんご(個包装)	牛肉 豆腐わかめ なると 木綿豆腐 鶏卵 出し昆布 卵料理	にんじん ごぼう たけのこ 水菜 乾しいたけ さやいんげん しらたき たまねぎ 菜の花 りんご	米ぬか油 三温糖 でんぶ	630 745 22.1 25.3	
4日	肉じゃが煮 ほうれんそうサラダ (小袋マヨネーズ)	豚肉 糸かまぼこ	にんじん たまねぎ しらたき さやいんげん ほうれんそう ぶなしめじ キャベツ	米ぬか油 じゃがいも 三温糖 マヨネーズ	642 755 21.6 24.2	
5日	とり天 チンゲンサイの和え物 豆腐のすまし汁 味付けのり	鶏ささ身 木綿豆腐 乾燥豆腐 出し昆布 卵料理 味付けのり	しょうが キャベツ チンゲンサイ にんじん みつば	天ぷら粉 米ぬか油 上白糖	588 677 28.1 30.1	
6日	焼き魚(さけ) おひたし たけのこと鶏肉のみそ煮	さけ 鶏肉 ごぼう 卵干 みそ 卵料理	ごまつな ほうさい たけのこ 水菜 にんじん さやいんげん こんにゃく	上白糖 じゃがいも 米ぬか油	646 759 32.7 36.1	
9日	フランクフルトのケチャップ和え キャベツとコーンの和え物 コンソメスープ	レバー スリフランク ベーコン スープベース	ケチャップ キャベツ とうもろこし たまねぎ にんじん セロリー	上白糖 じゃがいも	596 778 25.1 31.4	
10日	そぼろ丼(鶏もも、錦糸卵) なめこ汁	鶏ひき肉 錦糸卵 木綿豆腐 乾燥豆腐 みそ 出し昆布 卵料理	ごぼう にんじん しょうが ほうれんそう なめこ ほうさい 菜の花	三温糖	614 729 27.0 31.1	
11日	魚(かれい)のカレー揚げ こふきいも クリームシチュー	かれい 鶏肉 調理用牛乳 スープベース	乾燥パセリ たまねぎ にんじん マッシュルーム ぶなしめじ	いちごジャム でんぶ 米ぬか油 じゃがいも 小麦粉 有塩バター	600 704 29.0 32.8	夏パン
12日	マーボー豆腐 春雨サラダ	冷凍豆腐 豚ひき肉 八丁みそ チキンハム	しょうが にんにく たまねぎ にんじん 乾しいたけ いら キャベツ きゅうり	三温糖 ごま油 でんぶ はるさめ いらごま 上白糖	694 820 27.1 31.0	
13日	大根といかの煮物 鶏団子スープ わかめ	いか 鶏つくね 油揚げ 塩菜わかめ スープベース	だいこん ほうさい チンゲンサイ 温州みかん	三温糖	569 671 23.9 27.8	
16日	焼きそば ブロッコリーサラダ (小袋和風ドレッシング)	豚肉 あおのり ちりめんじゃこ	キャベツ もやし たまねぎ にんじん いら 菜の花 ブロッコリー とうもろこし	焼きそばめん 米ぬか油 ごま油 和風ドレッシング	619 814 22.5 28.5	夏長パン
17日	メヒカルの南蛮漬け 水菜のごま和え 高野豆腐の卵とじ	メヒカリ 漬物豆腐 鶏卵 鶏肉 卵料理	水菜 ほうさい にんじん たまねぎ さやいんげん	でんぶ 小麦粉 米ぬか油 上白糖 ごま油 いらごま 三温糖	676 795 28.5 32.7	
18日	ハヤシライス ハムサラダ	牛肉 脱脂粉乳 チキンハム	にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム ケチャップ キャベツ きゅうり	米ぬか油 じゃがいも 小麦粉 有塩バター 上白糖	722 848 21.3 24.4	夏長パン
19日	豚肉のしょうが焼き ナムル 春雨スープ	豚肉 えび スープベース	しょうが たまねぎ ほうれんそう もやし にんじん チンゲンサイ さくらんぼ 菜の花	米ぬか油 いらごま 三温糖 でんぶ ごま油 はるさめ	676 807 28.6 33.2	
20日	魚(すずき)の塩こうじ焼き 白菜のゆず香和え ほうとう	すずき 鶏肉 みそ 出し昆布 卵料理	ほうさい ゆず果汁 にんじん だいこん 生しいたけ ぶなしめじ かぼちゃ 菜の花	塩こうじ 上白糖 ほうとう	590 690 27.4 29.8	
23日	鶏肉のから揚げ カリフラワーのカレー味 レタスのスープ クリスマスケーキ(チョコ)	鶏肉 鶏卵 スープベース	カリフラワー ブロッコリー たまねぎ にんじん レタス セロリー	でんぶ 米ぬか油 クリスマスケーキ(チョコ)	702 896 26.6 33.2	夏長パン
					650 830 21.0 27.0	高学値

※○印は、パン給食の日となっています。  
※おはしは毎日きれいに洗って持ってきましょう。  
※材料等の都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。  
※気象警報が発令されることが予測される場合、教育委員会の判断により、前日に給食中止の決定をする場合があります。

今月の地元食材			
米(淡路市産)	たまねぎ(淡路市)	卵(淡路産)	白米(淡路産)
キャベツ(淡路産)	にんにく(淡路市)	みかん(淡路産)	塩蔵わかめ(淡路産)
卵(淡路産)	ちりめんじゃこ(淡路産)	すずき(淡路産)	鶏卵(淡路市産)
牛乳(淡路産)	牛乳(淡路産)		

### 季節のこんだて

3日(火) りんご(個包装)  
13日(金) 大根といかの煮物

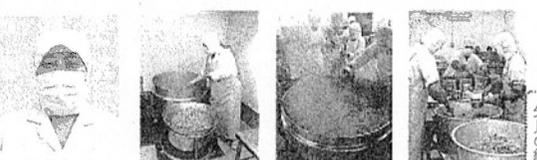
みかん

17日(火) 水菜のごま和え  
20日(金) 冬至献立  
【白菜のゆず香和え  
ほうとう】

23日(月) クリスマス献立  
【カリフラワーのカレー味  
クリスマスケーキ(チョコ)】

### わたしたちが作っています

~学校給食を作っている調理員さんをご紹介します~



くらしさん

保存食の切りし菜種をナムルにしました。おいしかったですか? これからも給食を残さず食べてくれるとうれい입니다。

先月の給食に登場しました!

切りし菜種の始めナムル

### 12/22 冬至



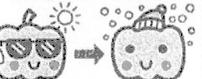
冬至は、1年で最も昼が短く、夜が長い日です。この日を境に少しずつ昼が長くなっていくことから、昔は太陽が生まれ変わり、道が向くと考えられていました。そこで、かぼちゃを食べる力を付け、暑りの強いゆず湯で身を清め、邪気をはらう習慣ができました。

### クリスマス給食



### 「かぼちゃ」を食べるのはなぜ?

#### 長期保存できる!



#### 栄養が豊富!



#### 「ん」がつく!



かぼちゃは夏から秋にかけてとれる野菜ですが、冬まで保存することができるので、野菜が少ない冬の貴重な栄養源でした。

病気を予防してくれるβカロテンやビタミンC、目を多く含んでいます。また、おなかの調子をよくする食物繊維も豊富です。

冬至に「ん」のつく食べ物を食べると運がつくといわれており、かぼちゃは別名「なんきん」とも呼ぶことから食べられてきました。

### ☆☆給食センターニュース☆☆



### 10/29 給食センター見学

発見したてのメモメモ

調理員さんってたいへんだ。

大町小学校1年生が見学に来てくれました。

### 11/7 野菜をいただきました



- ・玄米ごはん
- ・牛乳
- ・豚肉のみそ炒め
- ・かきたま汁
- ・糸(個包装)

10月28日(月)に、淡路日の出農業協同組合様より、寄贈していただいた新米「淡路島キヌヒカリ」330 kgを給食に使用させていただきました。子どもたちから「甘みがあっておいしい!」と好評でした。ありがとうございました。

# 1月給食たより

令和2年1月 家庭配用  
淡路市立給食センター

日(曜)	こんだて名	血や肉になるもの(あか)	体の調子をととのえるもの(みどり)	筋や力になるもの(き)	エネルギー(たんぱく質) たんぱく質1g エネルギー1kcal	たんぱく質 エネルギー
8水	洋風煮込みハンバーグ さつまいもの重ね煮 たまねぎのスープ	鶏のハンバーグ ベーコン スープベース	たまねぎ マッシュルーム ケチャップ りんご にんじん キャベツ セロリー	上白糖 さつまいも	659 25.8	821 30.0
9木	ぶりの照り焼き 紅白なます 白玉雑煮	ぶり 白みそ みそ 出し昆布 削り節	だいこん にんじん ゆず果汁 かぶ 金時になんじん ごぼう 菜ねぎ	上白糖 でんぷん 黒糖 黒糖 白玉もち	688 25.8	789 27.6
10金	タツカンジョン ナムル わかめスープ	鶏肉 塩菜わかめ スープベース コンソメ	にんにく ほうれんそう もやし たまねぎ にんじん 菜ねぎ	でんぷん 米ぬか油 いりごま 上白糖 ごま油	635 22.5	759 26.0
14火	ずき焼き煮 わかさぎのマリネ	牛肉 焼き豆腐 焼きふ わかさぎ	にんじん たまねぎ ほうさい こんにゃく 根菜ねぎ 家ピーマン 黄ピーマン	米ぬか油 三温糖 小麦粉 でんぷん 上白糖	701 23.3	839 27.0
15水	豚肉と大根の煮物 小松菜の和え物 かきたま汁	豚肉 塩菜わかめ なると 木綿豆腐 鶏卵 出し昆布 削り節	だいこん 根菜ねぎ にんにく しょうが こまつな たまねぎ にんじん 菜ねぎ	三温糖 ごま油 いりごま 上白糖 でんぷん	627 24.7	747 28.5
16木	カレーライス こんにゃくサラダ	牛肉 鶏肉	にんじん たまねぎ マッシュルーム ケチャップ りんご サラダこんにゃく きゅうり キャベツ	米ぬか油 じゃがいも カレーフレーク コナツミルク 上白糖 ごま油	766 21.9	903 25.1
17金	焼き魚(さわら) 切干し大根煮 豚汁 味付けのり	さわら さつま揚げ 削り節 出し昆布 豚肉 木綿豆腐 みそ 煮干し 味付けのり	切干しだいこん にんじん 乾しいたけ こんにゃく ごぼう 菜ねぎ	三温糖	600 28.8	702 31.9
20月	淡路特産スパゲッティ 花野菜サラダ (小袋ごまドレッシング)	牛ひき肉 豚ひき肉 たこ	たまねぎ にんじん トマト パセリ にんにく ケチャップ トマトピューレ ブロッコリー カリフラワー とうもろこし 食用キンセンカ	スパゲッティ 上白糖 オリーブ油 ごまドレッシング	768 30.9	972 38.0
21火	さんまのかぼす煮 ほうれんそうのおかか和え 筑前煮	さんまかぼす煮 かつお節 鶏肉 さつま揚げ 厚揚げ	ほうれんそう にんじん ごぼう れんこん水菜 乾しいたけ こんにゃく さやいんげん	上白糖 米ぬか油 三温糖	723 28.1	833 31.2
22水	ちゃんごうどん (中学校のみたまご焼き ぼんかん)	味噌汁 豚肉 油揚げ 木綿豆腐 出し昆布 削り節 たまご焼き	豚菜ねぎ にんじん ほうさい ぼんかん	米ぬか油 グラニュー糖 うどん	607 20.9	712 27.5
23木	牛丼 海と畑のサラダ	牛肉 焼きさ マゴ油揚げ だしひじき	たまねぎ にんじん しらす 菜ねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし	米ぬか油 三温糖 上白糖	664 23.5	794 27.3
24金	鶏肉と里芋の揚げ煮 ぼたん汁 ふりかけ	鶏肉 猪肉 木綿豆腐 みそ 煮干し	にんじん こんにゃく さやいんげん ほうさい ごぼう 根菜ねぎ	黒糖 でんぷん 米ぬか油 三温糖 昆布ふりかけ	718 25.3	854 29.2
27月	巻巻き ブロッコリーのぼん酢和え かにとれタスのスープ	巻巻き すわいがに スープベース	ブロッコリー たまねぎ にんじん レタス セロリー	りんごジャム 米ぬか油	589 21.0	738 25.7
28火	ぼっかけ丼(牛すじ、野菜) かす汁	牛すじ肉 削り節 ぎけ 油揚げ みそ 出し昆布	こんにゃく しょうが もやし ほうれんそう だいこん にんじん ほうさい 菜ねぎ	三温糖 いりごま 上白糖 ごま油 黒糖 醤油	692 28.6	817 33.3
29水	姫路おでん ごぼうサラダ (小袋マヨネーズ)	豚肉 丸天 焼き竹輪 削り節 チキンハム	にんじん だいこん こんにゃく しょうが ごぼう とうもろこし セロリー	じゃがいも 三温糖 マヨネーズ	680 24.1	816 28.0
30木	鶏肉のなるとオレンジソース チンゲンサイの和え物 ちよぼ汁(小袋花かつお)	鶏肉 ちりめんじゃこ さきび みそ 煮干し 出し昆布 花かつお	キャベツ チンゲンサイ にんじん 干ししいき	でんぷん 米ぬか油 黒糖 白味噌 上白糖 白玉団子	703 25.4	837 29.2
31金	焼きしやも 水菜とた(あん)のごま和え 高野豆腐の五目煮	しやも 高野豆腐 鶏肉 削り節	水菜 千切だいこん菜 にんじん たまねぎ たけのこ水菜 さやいんげん	いりごま 米ぬか油 三温糖	632 26.9	746 30.5
					基準値 650 21.0	830 27.0

※○印は、パン給食の日となっています。  
※おはしは毎日きれいに洗って持ってきて下さい。  
※材料等の都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承下さい。  
※気象情報が発表されることが予測される場合、教育委員会の判断により、前日に給食中止の決定をする場合があります。

今月の地元食材	産地	産品
淡路市産	米(塩田)、たまねぎ、にんにく、キンセンカ(黒口)、鶏卵(厚皮)、たこ、味付けのり	
淡路市産	かぶ、キャベツ、きゅうり、だいこん、菜ねぎ、ほうれんそう、トマト、さきび、	
淡路市産	和食なるとオレンジマヨネーズ、乾しいたけ、塩菜わかめ、ちりめんじゃこ、	
	牛肉、豚肉(ひき肉)、鶏肉、牛乳	

わたしたちが作っています  
～学校給食を作っている調理員さんをご紹介します～



12月の給食に登場しました！

でぐちさん

新メニューの「とり天」はどうでしたか？フライや揚げ物は、また違った食感でふんわりと柔らかく出来上がったと思います。苦手なものでも少し挑戦して食べてみて下さいね！

とり天

12/3 給食センター見学



一宮小学校1年生が見学に来てくれました。

9日(木) お正月/七草 献立

「お正月」料理として縁起の良いぶりの照り焼き、紅白なます、白生雑煮と、1月7日「七草の白」にちなんで菜飯が登場です。

22日(水) ミニ揚げパン

「給食に出してほしい！」と皆さんからリクエストが多かった『揚げパン』が登場します！

20日(月) 地元淡路をPRする献立！

淡路特産スパゲッティ

淡路特産スパゲッティは、淡路島の産物を取り入れました。朝顔をイメージした一品です。淡路島は産物がいっぱいなので食材を多くしました！

初登場！ 花野菜サラダ

花野菜(花の部分を食べる野菜)のブロッコリー・カリフラワーと、彩りにキンセンカの花びら、コーンを散らしたサラダです。花づくりでも有名な淡路島、無農薬で丁寧に栽培された食用キンセンカを使用しました。キンセンカは欧州や中国では薬草とされ、栄養価も高いです！

1月24日～30日 全国学校給食週間

全国学校給食週間は、学校給食への理解や関心を深めることを目的に実施されます。

24日(金) ぼたん汁

「ぼたん汁」は、肉類が入ったみそ汁で、兵庫県丹波篠山の郷土料理です。肉類は鶏タンポ・鶏コロッケで栄養価も高く、鶏肉にはビタリです。

28日(水) ぼっかけ丼、かす汁

神戸市の灘区あたりでは、「牛すじとこんにゃくをしょうゆやみりんで昔辛く煮込んだものを「ぼっかけ」といいます。兵庫県は白米産産量第1位です。かす汁は昔通りの製法である「湯かす」を使用し、たけのこを煮ることで旨味を抽出します。

27日(月) カニとレタスのスープ

兵庫県はすわいがにの産地が全国第1位で30%を占めています。塩田の代表的な冬の味覚です。

29日(水) 姫路おでん

昔辛しょうゆを小皿に入れ、おでんを付けて食べるのが姫路おでんの食べ方です。淡路地域はしょうゆ作りが盛んで、昭和初期に生菓子の産地だったことで食べられたのが始まりとされます。

30日(木) 鶏肉のなるとオレンジソース、ちよぼ汁

淡路なるとオレンジは淡路島だけで栽培されている貴重な品種です。そのマヨネーズソースに、揚げた鶏肉からめしました。ちよぼ汁は淡路島の郷土料理です。新ちゃんのおちよぼ汁にちなんでつけられた名前です。さきび、すいき(雑草の葉)、団子が入ったみそ汁です。かつお節をかけて食べましょう。





# 2月給食だより



令和2年2月 家庭配布用  
淡路市立給食センター

日(祝)	こんだて名	血や肉になるもの(あか)	体の腸子などのえるもの(みどり)	脂や力になるもの(き)	エネルギー(kcal)たんぱく質(g)中食(4月分)小学生	
3月	いわしの外マト巻 ブロックのコンソメ味 コーンクリームスープ 節分豆	いわし外マト巻 ブロック 調理用牛乳 節分豆	ブロック たまねぎ にんじん グリーンコン パセリ	じゃがいも 有塩バター 小麦粉	680 29.2	836 34.1
4	鶏肉の唐揚げ 白煮のおかか和え さつま汁	鶏肉 かつお節 豚肉 みそ 煮干し	ゆず果汁 はくさい こんにゃく にんじん だいこん 菜の花	上白糖 だんご さつま汁	698 28.3	709 31.8
5	カレーうどん 野菜サラダ (小袋かんきつフレッシュ)	豚肉 油揚げ 卵り節 アキハム	にんじん たまねぎ 菜の花 にんにく カリフラワー 黒ピーマン キャベツ とうもろこし	うどん 米ぬか油 じゃがいも カレールー かんきつフレッシュ	683 24.9	804 31.4
6	手巻きすし 【豚、ウインナー、巻、ツナ、 小袋かんきつ、魚の卵、 豆のすまし汁】	手巻きすし ウインナー 竹輪 マグロ油漬け 巻きのり 木綿豆腐 乾焼わかめ 出し昆布 卵り節	キャベツ きゅうり にんじん みょうご	三温糖 マヨネーズ	647 26.9	817 32.8
7	ふくの天ぷら ほうれんそうの和え物 あわ神七福汁	ふく 牛肉 みそ 煮干し	ほうれんそう もやし はくさい たまねぎ だいこん にんじん 菜の花	天ぷら粉 米ぬか油 上白糖	582 24.5	698 25.7
10	えびカツサンド 添え野菜(小袋かんきつソース) 豆腐スープ	えびカツ 焼豚 スープベース	キャベツ きゅうり たまねぎ にんじん 豆腐 セロリ こんにゃく 唐辛子	米ぬか油	591 24.5	740 29.9
12	親子丼 ライスオムレツ	鶏肉 鶏卵 焼きか 卵り節 ポークフィッシュ	たまねぎ にんじん 乾しいたけ 菜の花 黒ピーマン きゅうり	米ぬか油 三温糖 ライスオムレツ 上白糖 ごま油	654 26.1	722 29.7
13	焼き魚(さば) 小松菜の和え物 肉じゃが	さば 牛肉	ごま油 にんじん たまねぎ しらたき さやいんげん	上白糖 米ぬか油 じゃがいも 三温糖	736 29.3	845 31.9
14	じゃんじゃん豆腐 中華スープ はるみ(個包装)	豚肉 がんもどき みそ 鶏ひき肉 ポークフィッシュ	こんにゃく たまねぎ にんじん 根菜類 乾しいたけ しょうが チンゲンサイ きくらげ はるみ	米ぬか油 三温糖 ごま油	604 24.2	720 29.0
17	ツナサラダ ポークビーンズ	マグロ油漬け 豚肉 巻きのり スープベース ベーコン	キャベツ にんじん きゅうり セロリ たまねぎ ケチャップ トマトピューレ	いりごま 上白糖 ごま油 米ぬか油 じゃがいも ペンスマコニ	669 28.8	860 35.6
18	魚(すずき)の塩こうじ焼き 大根の酢の物 厚揚げの中巻	すずき 乾焼わかめ 鶏肉 厚揚げ	だいこん にんじん たけのこ 煮干し チンゲンサイ たまねぎ	塩こうじ 上白糖 三温糖 米ぬか油 だんご ごま油	643 29.4	756 32.3
19	焼きそば フルーツよせ	豚肉 あおのり	キャベツ もやし たまねぎ にんじん にら 菜の花 みかん 黄桃 パイナップル バナナ	焼きそば粉 米ぬか油 アガーカクテル 上白糖	648 20.0	653 25.6
20	竹輪のカレー揚げ ひじきの煮物 沢煮焼	竹輪 乾しいたけ 油揚げ 卵り節 豚肉	にんじん ごぼう えのきたけ しょうが	天ぷら粉 米ぬか油 三温糖 じゃがいも	646 24.9	746 27.7
21	ビビンバ(肉)、野菜・錦糸卵 たまねぎのみそ汁	牛肉 錦糸卵 木綿豆腐 塩焼わかめ みそ 煮干し	菜の花 しょうが にんにく 大豆もやし ほうれんそう にんじん たまねぎ 根菜類	三温糖 いりごま 上白糖 ごま油	676 26.1	806 30.1
25	お好み焼き かす汁	豚肉 鶏卵 あおのり さけ 油揚げ みそ 出し昆布 卵り節	キャベツ 焼肉 だいこん にんじん ごぼう こんにゃく 根菜類	米ぬか油 小麦粉 長いも 里芋 酒かす	741 29.1	839 32.0
26	白身魚(たら)のかりん揚げ チンゲンサイの和え物 鶏団子スープ	たら 鶏つくね 塩焼わかめ スープベース	しょうが キャベツ チンゲンサイ はくさい にんじん もやし	だんご 米ぬか油 上白糖	640 29.2	763 32.7
27	豚肉のアップルソース さつまいもり(小袋かんきつ) 魚種のすまし汁	豚肉 魚卵 乾燥海苔 出し昆布 卵り節	たまねぎ りんご ケチャップ キャベツ にんじん きゅうり 菜の花	上白糖 米ぬか油 さつまいも ごまフレッシュ	670 28.4	794 33.1
28	みそおでん ほうれんそうのいるどり	豚肉 ごぼう 豆腐 竹輪 卵り節 みそ ぶりめんじや	にんじん だいこん こんにゃく ほうれんそう ぶなしじ キャベツ	じゃがいも 三温糖 上白糖	588 22.3	703 25.9
					650 21.0	830 27.0

※○印は、パン給食の日となっています。  
※おはしは毎日きれいに洗って持ってきて下さい。  
※材料等の都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承下さい。  
※気象情報が発令されることが予測される場合、教育委員会の判断により、前日に給食中止の決定をする場合があります。

### 今月の地元食材

淡路市産：米(常田)、たまねぎ、はくさい、ふく(徳用)、すずき、焼きわかめ、塩焼わかめ、焼肉(備前)  
淡路市産：キャベツ、カリフラワー、だいこん、チンゲンサイ、根菜類(ねぎ、菜の花、里芋、ブロッコリー、ほうれんそう、乾燥わかめ、ちりめんじゃこ、乾しいたけ)、牛肉、牛乳

### わたしたちが作っています



1月の給食に初登場しました。  
淡路市の食材をふんだんに使った具沢山スパゲッティと花野菜サラダはいかがでしたか？ 彩りよく出来たと嬉しいです。たくさん食べて元気に学校生活を送ってくださいね。

### NEW

**4日(火) 鶏肉の幽庵焼き**  
焼いた鶏肉に、砂糖・しょうゆ・酒・みりん・ゆず果汁を合わせた少し酸味のあるタレをかけました。

**14日(金) はるみ(個包装)**  
2~3月が旬のかんきつ類で、「鶏肉」と「ボンカン」を合わせた品種です。



### 1月15日 給食センター見学



給食センターの1日を勉強しました。  
あれは何をする機械かな？  
将来、調理員さんになれる人はいるかな？

### 2月3日 節分

家の戸口にヒラギワシ(ヤイカガシ)を飾り、豆をまいて鬼を追い払い、無病息災を願います。最近、全国的に食べられるようになった恵方巻きは、もともと関西の一部地域で商売繁盛を願って食べられていたものです。



※2月3日(月)の給食は節分献立です。

### 淡路市産献立☆

**4日(火) 鶏肉の幽庵焼き**  
ふくは随所で「ふく」と呼ばれることもあり、「福」と同じ発音であることから縁起の良い魚とされています。2月9日(日)のふくの白にちなんで、淡路市産のギナンフグ(前巻)白サバフグを使い、天ぷらにしました。

**7日(金) ほうれんそうの和え物**  
町の製菓産ほうれんそうを使用しました。

**あわ神七福汁**  
淡路市のゆるキャラ「あわ神」から名付けています。地産のみそを基にした七福神の食材を使用しました。製菓産のうまみと淡路市産たまねぎの甘みがとけこんだ冬野菜たっぷりの汁物です。

保護者の生活習慣は、子どもに大きく影響します。朝食を欠食する保護者の子どもは、朝食を欠食する傾向が見られます。また、保護者の帰宅時間が遅いと子どもの就寝時刻が遅くなったり、コミュニケーション時間が少なかったりする傾向にあるようです。家族で早起き・早寝・朝ごはんを実践して元気で健康にすごしましょう。

スマホやゲームは、ほどほどに。睡眠時間をしっかりと確保しましょう！

