3月 給食だより

令和５年３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(kcal) たんぱく質(g) 小(3,4年生)	中学生
1 水	鯛そうめん(揚げ鯛、しいたけ、そうめん汁) 菜の花のおひたし お祝いゼリー(中学校のみ)	たい 祝いなると 削り節 乾燥湯葉 塩蔵わかめ 出し昆布 花かつお	乾ししいたけ にんじん 葉ねぎ 菜の花 ほうれんそう	赤飯 ごま塩 でんぷん 米ぬか油 三温糖 そうめん 上白糖 お祝い紅白ゼリー	598 25.5	739 27.9
2 木	鶏肉の漬け焼き さやいんげんのごま和え だんごのみそ汁 味付けのり	鶏肉 油揚げ 煮干し みそ 味付けのり	しょうが さやいんげん たまねぎ にんじん 葉ねぎ	三温糖 いりごま おじゃがもちボール	584 23.7	695 26.9
3 金	牛ちらし(肉、たまご焼き) 花麩のすまし汁 ひなゼリー	牛肉 たまご焼き 木綿豆腐 出し昆布 削り節 花麩	ごぼう にんじん みつば	ちらしずし 三温糖 桃の花ゼリー	681 23.0	865 30.8
⑥ 月	播州ラーメン チンゲンサイの和え物	鶏肉 焼豚 スープベース	にんじん たまねぎ もやし キャベツ 葉ねぎ きくらげ チンゲンサイ	減量黒糖パン 冷凍蒸し中華麺 ごま油 米ぬか油 上白糖	675 23.7	927 30.4
7 火	鮭のタルタルソース焼き ブロッコリーのぽん酢和え 野菜スープ	さけ 鶏卵 調理用牛乳 粉チーズ ポークブイヨン ポークウインナー	たまねぎ パセリ セロリー ブロッコリー にんじん キャベツ	マヨネーズ	607 31.1	695 33.4
⑧ 水	米粉のビーフシチュー さっぱりサラダ	牛肉 カットわかめ 鶏肉	にんにく にんじん たまねぎ だいこん キャベツ マッシュルーム ケチャップ トマトピューレ セロリー りんご	米ぬか油 上白糖 じゃがいも 米粉のハイシルウ	744 22.6	959 27.7
9 木	菜の花とちりめんのかき揚げ きゅうりとわかめの酢の物 なめこ汁	きざみするめ 木綿豆腐 カットわかめ 煮干し みそ 乾燥湯葉 ちりめんじゃこ	菜の花 たまねぎ にんじん きゅうり なめこ 根深ねぎ	さつまいも 天ぷら粉 米ぬか油 上白糖 いりごま	617 22.1	735 25.7
10 金	マーボー豆腐 ライスパスタサラダ	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 乾ししいたけ にら 黄ピーマン きゅうり	三温糖 ごま油 でんぷん 上白糖 ライスパスタ	668 27.6	789 31.7
⑬ 月	チキンカツ(小袋とんかつソース) ボイルキャベツ コンソメスープ	鶏肉 スープベース カットベーコン 鶏卵	キャベツ たまねぎ にんじん レタス セロリー	小麦粉 パン粉 米ぬか油	703 25.3	914 30.9
14 火	カレーライス こんにゃくサラダ	豚肉 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 きゅうり サラダこんにゃく キャベツ	麦飯 米ぬか油 じゃがいも カレーフレーク ココナツミルク 上白糖 ごま油	683 22.4	806 25.8
15 水	すき焼き煮 もやしのゆず香和え	牛肉 焼き豆腐 おつゆふ	にんじん たまねぎ はくさい こんにゃく 根深ねぎ きゅうり ゆず果汁 もやし	米ぬか油 三温糖 上白糖	588 21.8	701 25.1
16 木	チキンチキンごぼう たまねぎのみそ汁 やさいふりかけ	鶏肉 油揚げ 煮干し 塩蔵わかめ みそ	ごぼう むき枝豆 たまねぎ 葉ねぎ にんじん やさいふりかけ	でんぷん 米ぬか油 三温糖	707 25.3	841 29.4
17 金	高野豆腐の五目煮 チンゲンサイのいろどり和え いかなごのくぎ煮(個包装)	高野豆腐 鶏肉 削り節 ポークハム いかなごのくぎ煮	にんじん たまねぎ たけのこ水煮 さやいんげん キャベツ チンゲンサイ とうもろこし	米ぬか油 三温糖 上白糖	589 26.1	697 30.2
⑳ 月	ほきフライ キャベツのカレー味 ワンタンスープ	ほきフライ 豚ひき肉 スープベース	キャベツ しょうが たまねぎ にんじん 葉ねぎ きくらげ	米ぬか油 ごま油 ワンタンの皮	653 23.0	833 26.7
㉒ 水	ミートソーススパゲティ 野菜サラダ(小袋ごまドレッシング) お祝いゼリー(小学校のみ)	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 ケチャップ キャベツ きゅうり パセリ	減量パン スパゲティ 上白糖 オリーブ油 米ぬか油 お祝い紅白ゼリー ごまドレッシング	793 26.6	965 32.3
23 木	鮭のタルタルソース焼き ほうれんそうの和え物 豆腐のみそ汁	さけ 鶏卵 粉チーズ 調理用牛乳 木綿豆腐 塩蔵わかめ 出し昆布 削り節 みそ	たまねぎ パセリ ほうれんそう にんじん 葉ねぎ	マヨネーズ 上白糖	618 31.8	703 33.9
				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。
※このお便りが不要になりましたら、「その他紙類（雑がみ）」として、リサイクルしてください。

今月の地元食材

淡路市産： はくさい(草香) 塩蔵わかめ(佐野) カットわかめ(佐野) 鶏卵(育波) 米(入野) たまねぎ(浦) いかなごのくぎ煮

淡路島産： だいこん 菜の花(五色町鮎原) 葉ねぎ ブロッコリー ほうれんそう レタス ちりめんじゃこ 牛肉 牛乳

小学6年生 中学3年生 卒業生の皆さんへ

ご卒業おめでとうございます。心も体も成長途中の皆さんにとって、食事から栄養をしっかりとること、食事を楽しむことが何より大切です。給食を通して学んだことを思い出しながら、毎日の食生活をよりよいものにしてほしいと願っています。

中学校 1日(水)
小学校 22日(水)
『お祝い紅白ゼリー』がつきます！

3月3日 ひなまつり

ひな祭りは、女の子の成長と幸せを願う行事で、五節句（五節供）の一つ「上巳の節句」が起源です。季節の花にちなんで「桃の節句」ともいいます。桃の花やひな人形を飾り、さまざまな願いを込めた料理やお菓子を食べて厄を払います。

3月3日(金)は、ひなまつり献立です！
『牛ちらし、花麩のすまし汁、ひなゼリー※』
※もも・豆乳の2層になったゼリーがつきます。

ご紹介します！ 給食人気メニュー

鶏肉のレモン風味

〈材料4人分〉
- 鶏もも肉皮つき……250g
- でんぷん(片栗粉)……適量
- 揚げ油……適量
- ★ こいくちしょうゆ……大さじ1強
- ★ 本みりん……小さじ1弱
- ★ 上白糖……大さじ1強
- ★ 水……小さじ2
- ★ レモン果汁……小さじ1

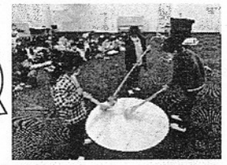
〈作り方〉
① 鶏肉は一口サイズに切る。
② 鍋に油を入れ、熱する。(170℃)
③ ①にでんぷんをまぶし、揚げる。（表面がカリッとするまで）
④ フライパンに調味料(★)を入れて煮立たせ、レモン果汁を入れ、火を止めてから③をからめる。（レモン果汁は生のレモンのしぼり汁でもOK）

おうちde食育

子どもたちが作れるメニューを考えて、しっかり作ってもらう必要はありません。普段の生活の中で「卵を割る」「野菜を切る」「フライパンに肉を入れる」などの作業を任せるだけでも、楽しく食を学ぶきっかけになります。大切なことは「ストレスなく続けられること。」小さなことでも、できることを長く続けていくことが大事です。

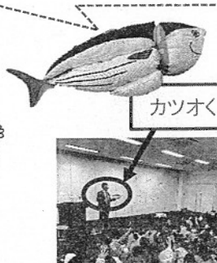
☆★☆給食センターニュース☆★☆

2月13日(月) 一宮小学校1年生がセンター見学に来てくれました。



おもたいなあ～

わたしはカツオくんです
お汁のだしとして、よく食べられています。部位ごとに解体できるので、どうやってかつお節になるのか、見てもらいました！



カツオくん

行ってらっしゃい～
わたしたちとどっちが先に着くかな！？

2022年度のセンター見学は、全部で11回でした。
この見学を機に、魚が食べられるようになった人、たくさん食べられるようになったクラスがあるなどのお声をいただきました。
最近はカツオくんが登場したり、給食の配送トラックのお見送りをしたりと、淡路市の給食について楽しさいっぱいに学んでもらえるよう、準備してお待ちしております。ぜひ、センター見学へお越しください(^○^)/

お知らせ

淡路市漁業振興協議会様より、
「淡路市産初摘み味付けのり」
2回分を寄贈いただきました。

2月21日(火) と 3月2日(木) の給食で使用させていただきます。

この温かいご厚意に感謝して、よく味わっていただきましょう。

季節のこんだて

1日（水） 鯛そうめん
菜の花のおひたし
9日（木） 菜の花とちりめんのかき揚げ
17日（金） いかなごのくぎ煮(個包装)