

淡路市の献立紹介



令和5年5月分

淡路市学校給食献立

5月1日(月)



献立名

- ・カレーうどん
- ・もずくサラダ
- ・減量パン、牛乳

エネルギー：小学校 668 Kcal、中学校 892 Kcal

たんぱく質：小学校 23.6g、中学校 29.3g

(小学校の栄養価は、3・4年生の分量で計算しています)

5月2日(火)



献立名

- ・いわしのしょうが煮
- ・新茶のかき揚げ
- ・豆腐のすまし汁
- ・ごはん、牛乳

エネルギー：小学校 681 Kcal、中学校 790 Kcal

たんぱく質：小学校 25.7g、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

5月8日(月)



献立名

- ・鶏肉のフレーク焼き
- ・添え野菜
- ・卵スープ
- ・パン、牛乳

エネルギー：小学校 676 Kcal、中学校 878 Kcal

たんぱく質：小学校 32.9g、中学校 37.2g

(小学校の栄養価は、3・4年生の分量で計算しています)

5月9日(火)



献立名

- ・いかの天ぷら
- ・きゅうりとわかめの酢の物
- ・沢煮椀
- ・筍ごはん、牛乳

エネルギー：小学校 594 Kcal、中学校 720 Kcal

たんぱく質：小学校 23.6g、中学校 27.9g

(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

5月10日(水)



献立名

- ・チリコンカン
- ・さっぱりサラダ
- ・パン、牛乳

エネルギー：小学校 661 Kcal、中学校 870 Kcal

たんぱく質：小学校 26.9g、中学校 32.9g

(小学校の栄養価は、3・4年生の分量で計算しています)

5月11日(木)



献立名

- ・牛肉とピーマンの炒め物
- ・野菜のみそ汁
- ・美生柑（個包装）
- ・ごはん、牛乳

エネルギー：小学校 621 Kcal、中学校 738 Kcal

たんぱく質：小学校 22.7g、中学校 26.1g

(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

5月12日(金)



献立名

- ・豚丼
- ・ライスパスタサラダ
- ・ごはん、牛乳

エネルギー：小学校 588 Kcal、中学校 706 Kcal

たんぱく質：小学校 24.4g、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)

5月15日(月)



献立名

- ・豆カツ
- ・キャベツのカレー味
- ・ミネストローネスープ
- ・パン、牛乳

エネルギー：小学校 710 Kcal、中学校 903 Kcal

たんぱく質：小学校 23.6g、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

5月16日(火)



献立名

- ・さばのみそ煮
- ・スナッフえんどう
- ・ちゃんこ汁
- ・ごはん、牛乳

エネルギー：小学校 610 Kcal、中学校 699 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)

5月17日(水)



献立名

- ・ハヤシライス
- ・海と畑のサラダ
- ・麦ごはん、牛乳

エネルギー：小学校 675 Kcal、中学校 795 Kcal

たんぱく質：小学校 21.5g、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

5月18日(木)



献立名

- ・たまご焼き
- ・小松菜の和え物
- ・筑前煮
- ・ごはん、牛乳

エネルギー：小学校 591 Kcal、中学校 695 Kcal

たんぱく質：小学校 24.6g、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)

5月19日(金)



献立名

- ・豚肉とキムチの炒め物
- ・じゃがいものみそ汁
- ・ごはん、牛乳

エネルギー：小学校 596 Kcal、中学校 713 Kcal

たんぱく質：小学校 24.8g、中学校 28.6g

(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

5月22日(月)



献立名

- ・セルフサンド（ウインナー、野菜）
- ・小袋ケチャップ
- ・春雨スープ
- ・パン、牛乳

エネルギー：小学校 590 Kcal、中学校 784 Kcal

たんぱく質：小学校 21.7g、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）

5月23日(火)



献立名

- ・鶏肉の塩こうじ焼き
- ・ひじきの煮物
- ・わかめのみそ汁
- ・ごはん、牛乳

エネルギー：小学校 559 Kcal、中学校 645 Kcal

たんぱく質：小学校 30.6g、中学校 32.4g

（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

5月24日(水)



献立名

- ・インディアン焼きそば
- ・フルーツよせ
- ・減量パン、牛乳

エネルギー：小学校 678 Kcal、中学校 910 Kcal

たんぱく質：小学校 19.2g、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)

5月25日(木)



献立名

- ・魚(メルルーサ)フライ
- ・おかひじきのおかか和え
- ・けんちん汁
- ・ごはん、牛乳

エネルギー：小学校 583 Kcal、中学校 672 Kcal

たんぱく質：小学校 26.5g、中学校 28.7g

(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

5月26日(金)



献立名

- ・ホイコーロー
- ・たまねぎのスープ
- ・ごはん、牛乳

エネルギー：小学校 576 Kcal、中学校 686 Kcal

たんぱく質：小学校 23.0g、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)

5月29日(月)



献立名

- ・ポークチャップ
- ・フロッコリー
- ・レタスのスープ
- ・パン、牛乳

エネルギー：小学校 620 Kcal、中学校 818 Kcal

たんぱく質：小学校 26.6g、中学校 32.4g

(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

5月30日(火)



献立名

- ・木の葉丼
- ・ほうれんそうのいりごめ和え
- ・ごはん、牛乳

エネルギー：小学校 530 Kcal、中学校 624 Kcal

たんぱく質：小学校 22.0g、中学校 25.3g

(小学校の栄養価は、3・4年生の分量で計算しています)

5月31日(水)



献立名

- ・タッカンジョン
- ・ナムル
- ・トックスーフ
- ・ごはん、牛乳

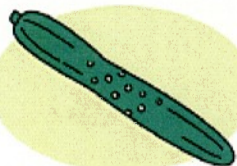
エネルギー：小学校 659 Kcal、中学校 785 Kcal

たんぱく質：小学校 23.3g、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)

写真の量は、中学生分です。

きゅうり



塩をまがし、まな板の上でこそ「板ずり」をする
と、表面のいぼが取れ、緑色が鮮やかになります。

シャキシャキとみずみずしい食感が特徴の野菜。本来は、夏から秋にかけてが旬ですが、施設栽培の普及により、1年を通して生産されるようになりました。一般的に「きゅうり」として売られているのは、とげの色が白い「白いぼきゅうり」で、果皮が薄く歯切れが良いのが特徴です。ほかに、とげの色が黒い「黒いぼきゅうり」や、太くて短いピクルス用の品種、いぼのない品種もあります。また、きゅうりには表面にブルームと呼ばれる白い粉が出る性質がありますが、栽培方法の工夫で、ブルームの出ない「ブルームレスきゅうり」が生み出され、現在はこちらが主流となっています。成分は95%以上が水分で、カリウムを多く含みます。手軽に食べられ、夏の水分補給にぴったりの野菜です。

スイス



チーズフォンデュ

白ワインを加えて溶かしたチーズに、パンなどの具材を絡めて食べる。



レシュティ

じゃがいもで作るパンケーキの一種。

正式名称：スイス連邦 面積：約4.1万km²（九州と同じくらい）
人口：約867万人（2020年、スイス連邦統計庁） 首都：ベルン

ヨーロッパのほぼ中央に位置する内陸の国で、ドイツ、フランス、イタリア、オーストリア、リヒテンシュタインに囲まれています。他国間の戦争に関与しない「永世中立国」であることから、多くの国際機関の本部が置かれ、国際オリンピック委員会（IOC）など、スポーツ関連団体の本拠地にもなっています。東部の山岳地帯に位置するマイエンフェルトは、「アルプスの少女ハイジ」の故郷として知られています。ハイジの食事場面にもあるように、スイスの食卓に欠かせない食べ物といえば「チーズ」です。450種類以上のチーズが作られ、チーズフォンデュやラクレットといったチーズ料理もたくさんあります。また、ミルクチョコレート発祥の地であり、スイスのチョコレートは世界的に高く評価されています。

エコを意識して上手に使う！ 冷蔵庫クイズ

地球に優しいエコを意識して、冷蔵庫の使い方を考えるクイズです。



Q1 なるべく電気を消費しない冷蔵庫の使い方として、正しいものに○をつけましょう。（いくつでも）



① とびらの開け閉め ② 食品はなるべく ③ 温かいものは冷ま ④ 食品はとりあえず ⑤ 冷蔵庫内の温度は
はすばやく行う。 すき間なくつめる。 してから入れる。 全部入れておく。 強めに設定する。

Q2 冷蔵庫と野菜室に入っている食品の中で、外に出して保存した方がよいものがそれぞれ2つずつあります。○で囲みましょう。



Q3 野菜室の野菜を長持ちさせる方法を考えて、線でつないでみよう！



こたえ Q1= ①③ (②…物をつめ込みすぎないようにする / ④…冷蔵しなくてもよい食品がある / ⑤…適切な温度を設定する) Q2= 冷蔵庫②④ (はちみつは寒さで結晶化する / 缶づめは常温で保存できる)・野菜室②③ (いも類やたまねぎ、かぼちゃなどは、日の当たらない涼しい所に置くとよい) Q3= ①キャベツ — 新聞紙などの紙 — まるごとくるむ ②ゴーヤ — スプーン — タネやワタを取る (ワタに水分が多く、傷みやすいので取り除き、切り口をラップで包んで保存するとよい) ③小松菜 — 牛乳パック — 立てて入れる (葉物類は、傷んだ葉を取り除いて立てて保存するとよい)