

## 淡路市の献立紹介



令和6年3月分



# 淡路市学校給食献立

3月1日(金)



## 献立名

- ・牛ちらし (牛肉、錦糸卵)
- ・花魁のすまし汁
- ・ひなあられ
- ・ちらしずし、牛乳

エネルギー：小学校 821 Kcal、中学校 948 Kcal

たんぱく質：小学校 27.5g、中学校 31.3g

(小学校の栄養価は、3・4年生の分量で計算しています)

3月4日(月)



## 献立名

- ・ポトフ
- ・ビーフンサラダ
- ・揚げパン、牛乳

エネルギー：小学校 476 Kcal、中学校 507 Kcal

たんぱく質：小学校 19.9g、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)

写真の量は、中学生分です。



# 淡路市学校給食献立

3月5日(火)



## 献立名

- ・たちうおの天ぷら
- ・チンゲンサイの和え物
- ・だんごのみそ汁
- ・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 18.1g、中学校 20.0g

(小学校の栄養価は、3・4年生の分量で計算しています)

3月6日(水)



## 献立名

- ・クリーム煮
- ・春キャベツとわかめのサラダ
- ・減量パン、牛乳

エネルギー：小学校 555 Kcal、中学校 762 Kcal

たんぱく質：小学校 23.2g、中学校 29.0g

(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

3月7日(木)



## 献立名

- ・鯛そうめん（焼き鯛、そうめん汁）
- ・菜の花のおひたし
- ・お祝いゼリー（中学校のみ）
- ・赤飯、牛乳

エネルギー：小学校 549 Kcal、中学校 673 Kcal

たんぱく質：小学校 25.5g、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）

3月8日(金)



## 献立名

- ・カレーライス
- ・ほうれんそうサラダ
- ・小袋マヨネーズ
- ・麦ごはん、牛乳

エネルギー：小学校 685 Kcal、中学校 795 Kcal

たんぱく質：小学校 21.7g、中学校 25.0g

（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

3月11日(月)



## 献立名

- ・皿うどん
- ・海と畑のサラダ
- ・減量パン、牛乳

エネルギー：小学校 637 Kcal、中学校 832 Kcal

たんぱく質：小学校 23.1g、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)

3月12日(火)



## 献立名

- ・菜の花とちりめんのかき揚げ
- ・茎わかめのきんぴら
- ・豆腐のすまし汁
- ・ごはん、牛乳

エネルギー：小学校 634 Kcal、中学校 757 Kcal

たんぱく質：小学校 23.9g、中学校 27.6g

(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

3月13日(水)



## 献立名

- ・煮込みおでん
- ・もちいなり
- ・もずくサラダ
- ・ごはん、牛乳

エネルギー：小学校 587 Kcal、中学校 685 Kcal

たんぱく質：小学校 19.9g、中学校 22.6g

(小学校の栄養価は、3・4年生の分量で計算しています)

3月14日(木)



## 献立名

- ・淡路ビーフの焼肉
- ・ほうれんそうのおかか和え
- ・レタスのスープ
- ・ごはん、牛乳

エネルギー：小学校 620 Kcal、中学校 744 Kcal

たんぱく質：小学校 24.5g、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

3月15日(金)



## 献立名

- ・ 鮭のタルタルソース焼き
- ・ フロッコリーのぼん酢和え
- ・ ジャがいものみそ汁
- ・ ごはん、牛乳

エネルギー：小学校 619 Kcal、中学校 705 Kcal

たんぱく質：小学校 29.5g、中学校 31.4g

(小学校の栄養価は、3・4年生の分量で計算しています)

3月18日(月)



## 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 748 Kcal、中学校 981 Kcal

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)

写真の量は、中学生分です。



# 淡路市学校給食献立

3月19日(火)



## 献立名

- ・鶏肉のすだちソースかけ
- ・白菜と春菊のごま和え
- ・わかめのみそ汁 ・お祝いゼリー（小学校のみ）
- ・ごはん、牛乳

エネルギー：小学校 652 Kcal、中学校 738 Kcal

たんぱく質：小学校 23.0g、中学校 26.7g

（小学校の栄養価は、3・4年生の分量で計算しています）

3月21日(木)



## 献立名

- ・鮭のタルタルソース焼き
- ・フロッコリー
- ・たまねぎのスープ
- ・ごはん、牛乳

エネルギー：小学校 620 Kcal、中学校 711 Kcal

たんぱく質：小学校 29.0g、中学校 30.9g

（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。



# 4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）

葉ねぎ（黒谷）カットわかめ（佐野）鶏卵（育波）あなご（生穂）

塩蔵わかめ（佐野）

## 《淡路島産》

たけのこ・キャベツ・春キャベツ・乾しいたけ・チンゲンサイ・

根深ねぎ・もやし・牛肉・牛乳

# 4月季節の献立

4月10日

春キャベツのごま和え

4月12日

若竹汁

4月16日

たけのこと鶏肉のみそ煮

4月18日

しらぬい（個包装）

4月23日

さくらゼリー

4月26日

山菜のかきたま汁

## 入学・進級おめでとう

うらかな春の日差しのもと、ピカピカの新生活を迎え、新学期が始まりました。ご入学・ご進級おめでとうございます。4月は、新しい生活への期待に胸を膨らませる一方で、環境が変わり、疲れやストレスがたまりやすくなる時期でもあります。夜は早めに寝て、朝食をしっかり食べてから登校することが大切です。今年度も、安心・安全でおいしい給食を提供できるよう職員一丸となって取り組んでまいります。学校給食へのご理解・ご協力のほど、よろしくお願い致します。



## 給食の決まり・食事のマナーを守りましょう





# 「学校給食」は生きた教材です！

学校給食は、「学校給食法」に基づき実施されるもので、栄養バランスのとれた食事を提供することにより、成長期にある子どもたちの健康の保持・増進を図るとともに、望ましい食習慣と食に関する実践力を身に付けさせることなどを目的としています。単なる食事ではなく、教育の一環に位置付けられ、以下の7つの目標を達成することを目指しています。



## 学校給食の目標（「学校給食法」第2条より）

- 適切な栄養の摂取による健康の保持増進を図ること。
- 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。
- 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。
- 食生活が自然の恵み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。
- 食生活が食にかか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。
- 我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。
- 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。



## 給食には、たくさんの学びが詰まっています

栄養バランス

ふるさとの食文化

よりよい人間関係の形成

食品の種類  
や特徴

食事の喜び  
・楽しさ

世界の食文化

感謝の心

食に関する知識  
・理解・関心

日本の伝統行事と行事食

## 給食当番活動を通して学ぶこと

給食当番は交代制で、給食の準備・配膳・後片付けなどを行います。当番活動を通して、衛生への配慮や配膳の仕方等を身につけるだけでなく、自分自身で考えて行動すること、責任をもって役割を果たすこと、友達と協力して仕事をするなど学びます。



# 食べものの数えかた線で結ぼう！クイズ

下の絵にある食べものの数えかたとして、正しいものを線で結びましょう。



## レベル1



いちご



バナナ



料理



魚の切り身

1品

1本

1枚

1粒

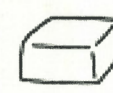
## レベル2



ぶどう



魚



とうふ



うどん

1丁

1房

1尾

1玉

## レベル3



キャベツ



カニ



ほうれん草



すし

1貫

1杯

1玉

1把

こたえ	レベル1	いちご…1粒	バナナ…1本	料理…1品(1品)	魚の切り身…1枚
	レベル2	ぶどう…1房	魚…1尾	とうふ…1丁	うどん…1玉
	レベル3	キャベツ…1玉	カニ…1杯	ほうれん草…1把(1束)	すし…1貫





# にんじん



にんじんの葉は「葉にA・B」「にんじん菜」などと呼ばれます。セリに似た風味が特徴です。

セリやセロリなどと同じ「セリ科」の野菜。若いうちに収穫した葉も食用にされますが、にんじんといえば根の部分のことです。炒め物、煮物、汁物、あえ物と、どんな料理でも合い、給食にも欠かせません。また、甘味を生かして、お菓子やジュースの材料にも使われます。体内でビタミンAに変わるβ-カロテンが多く含まれ、にんじんのオレンジ色はβ-カロテンによるものです。にんじんの種類には「東洋種」と「西洋種」があり、日本で多く生産されているのは、西洋種の「五寸にんじん」です。西洋種にはほかに、長さ10cmほどの「三寸にんじん」や、60～70cmにもなる「大根にんじん」などの種類がありますが、現在ではあまり出回っていません。一方、東洋種には、紐長く赤い色が特徴的な「金時なんじん」や、沖縄県で栽培されている黄色の「鹿にんじん」などがあります。

# ハンガリー



正式名称：ハンガリー 面積：約9.3万km<sup>2</sup> (日本の約1/4)  
人口：約960万人 (2022年、中央統計局) 首都：ブダペスト



## グヤーシュ

肉や野菜にパプリカパウダーを加えて煮込んだスープ。



## ベイグリ

くるみやケシの実が入ったクリスマスのお菓子。色とりどりの生のパプリカから、さまざまな料理が作られます。

ヨーロッパの中央に位置する内陸国で、オーストリア、スロバキア、ウクライナ、ルーマニア、セルビア、クロアチア、スロベニアと国境を接しています。日本と同じように四季があり最も暑いのは7月ごろ、寒いのは1月ごろですが、日本と比べると年間を通して気温は低めです。また、全国各地に温泉がある世界有数の「温泉大国」でもあります。東京ドームと同じくらい面積を持つ「ヘーヴィース湖」は、湖全体が温泉になっている“温泉湖”で、多くの観光客が訪れます。ハンガリーの名産品には、世界三大珍味の一つ「フォアグラ」や、国家遺産に認定されている「マンガリッツァ豚」、トカイ地方で造られる「トカイワイン」などがあります。中でも、ハンガリー料理に欠かせないのが「パプリカ」で、粉末のものを香辛料として使うほか