

## 淡路市の献立紹介



令和6年4月分



# 淡路市学校給食献立

4月9日(火)



## 献立名

- ・カレーライス
- ・海と畑のサラダ
- ・麦ごはん、牛乳

エネルギー：小学校 671Kcal、中学校 788 Kcal

たんぱく質：小学校 22.9g、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)

写真の量は、中学生分です。

4月10日(水)



## 献立名

- ・鶏肉のから揚げ
- ・春キャベツのごま和え
- ・たまねぎのみそ汁
- ・ごはん、牛乳

エネルギー：小学校 648 Kcal、中学校 772 Kcal

たんぱく質：小学校 24.2g、中学校 28.1g

(小学校の栄養価は、3・4年生の分量で計算しています)



# 淡路市学校給食献立

4月11日(木)



## 献立名

- ・豚丼
- ・ピッコロサラダ
- ・ごはん、牛乳

エネルギー：小学校 547 Kcal、中学校 660 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)

4月12日(金)



## 献立名

- ・平つくね（お好みソース）
- ・小松菜のおかか和え
- ・若竹汁

エネルギー：小学校 672Kcal、中学校 680Kcal

たんぱく質：小学校 27.8g、中学校 25.9g

(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

4月15日(月)



## 献立名

- ・焼きそば
- ・野菜サラダ（小袋和風ドレッシング）
- ・減量パン、牛乳

エネルギー：小学校 645 Kcal、中学校 865 Kcal

たんぱく質：小学校 22.2g、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）

4月16日(火)



## 献立名

- ・魚（さわら）の塩こうじ焼き
- ・きゅうりとわかめの酢の物
- ・たけのこと鶏肉のみそ煮
- ・ごはん、牛乳

エネルギー：小学校 610 Kcal、中学校 715 Kcal

たんぱく質：小学校 29.1g、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

4月17日(水)



## 献立名

- ・淡路コロッケ
- ・キャベツとコーンの和え物
- ・もち麦スープ
- ・減量黒糖パン、牛乳

エネルギー：小学校 598 Kcal、中学校 804Kcal

たんぱく質：小学校 18.5g、中学校 23.6g

(小学校の栄養価は、3・4年生の分量で計算しています)

4月18日(木)



## 献立名

- ・牛肉とごぼうのうま煮
- ・豆腐としめじのみそ汁
- ・しらぬい（個包装）
- ・ごはん、牛乳

エネルギー：小学校 592 Kcal、中学校 702Kcal

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

4月19日(金)



## 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 657 Kcal、中学校 776 Kcal

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)

4月22日(月)



## 献立名

- ・えびのクリーム煮
- ・こんにゃくサラダ
- ・減量パン、牛乳

エネルギー：小学校 530 Kcal、中学校 732 Kcal

たんぱく質：小学校 21.0g、中学校 26.3g

(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

4月23日(火)



## 献立名

- ・豆腐ハンバーグ（あんかけ）
- ・チンゲンサイのいりとり和え
- ・ふのみそ汁、さくらゼリー
- ・ごはん、牛乳

エネルギー：小学校 582 Kcal、中学校 668 Kcal

たんぱく質：小学校 20.9g、中学校 22.9g

（小学校の栄養価は、3・4年生の分量で計算しています）

4月24日(水)



## 献立名

- ・肉じゃが煮
- ・じゃこのサラダ
- ・ごはん、牛乳

エネルギー：小学校 569 Kcal、中学校 670 Kcal

たんぱく質：小学校 23.7g、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）

写真の量は、中学生分です。



# 淡路市学校給食献立

4月25日(木)



## 献立名

- ・チャフチェ
- ・ワンタンスープ
- ・ごはん、牛乳

エネルギー：小学校 592 Kcal、中学校 705Kcal

たんぱく質：小学校 19.9g、中学校 22.7g

(小学校の栄養価は、3・4年生の分量で計算しています)

4月26日(金)



## 献立名

- ・魚（あなご）の天ぷら
- ・きゅうりともやしの和え物
- ・山菜のかきたま汁
- ・わかめご飯、牛乳

エネルギー：小学校 570 Kcal、中学校 658 Kcal

たんぱく質：小学校 22.9g、中学校 25.1g

(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

4月30日(火)



## 献立名

- ・豚肉のみそ炒め
- ・はんぺんのすまし汁
- ・ごはん、牛乳

エネルギー：小学校 579Kcal、中学校 692Kcal

たんぱく質：小学校 24.9g、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。

## 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)

たい(佐野)塩蔵わかめ(佐野)鶏卵(育波)葉ねぎ(黒谷)

カットわかめ(佐野)あなご(生穂)

### 《淡路島産》

牛乳・たけのこ・キャベツ・春キャベツ・チンゲンサイ・根深ねぎ・

乾しいたけ・もやし・牛肉

## 4月季節の献立

4月10日

春キャベツのごま和え(春キャベツを使用した和え物)

4月12日

若竹汁(旬のたけのこを使用したすまし汁)

4月16日

たけのこと鶏肉のみそ煮(旬のたけのこと新じゃがの煮物)

4月18日

しらぬい(甘みとみずみずしさが特徴の旬の果物)

4月23日【入学・進級お祝い献立】

さくらゼリー(桜の花の形をしたゼリー)

4月26日

山菜のかきたま汁(山菜のわらびやふき、水菜を使用した汁物)



# 「五節句(五節供)」と行事食について知ろう!

5月5日は、国民の祝日「こどもの日」ですが、男の子の健やかな成長を祝う「端午の節句」でもあります。節句と名のつく行事はほかに、1月7日の「人日の節句」、3月3日の「上巳の節句」、7月7日の「七夕の節句」、9月9日の「重陽の節句」があり、まとめて「五節句(五節供)」と呼ばれます。

中国から伝わった風習が日本独自の行事に変化したもので、行事食には、健康で幸せに暮らせるようにという願いが込められています。それぞれの節句には、邪気(病気や災難を起こす悪い気)を払うとされる季節の植物が用いられているのも特徴です。



こどもの日は「こどもの人格を重んじ、こどもの幸福をはかるとともに、母に感謝する」日として定められており、本来は、端午の節句とは別の行事です。

**1/7 人日の節句 (七草の節句)**

七草がゆ

7種類の若菜を入れた「七草がゆ」を食べて、一年の無病息災を願います。若菜は、セリ、ナズナ、ゴギョウ、ハコベラ、ホトケノザ、スズナ、スズシロで、春の七草ともいいます。

**3/3 上巳の節句 (桃の節句)**

はまぐりのうしお汁

「ひな祭り」の名で親しまれ、桃の花やひな人形を飾り、女の子の健やかな成長を祝います。行事食には、「ちらしずし」「はまぐりのうしお汁」「ひしもち」「ひなあられ」などがあります。

**5/5 端午の節句 (菖蒲の節句)**

かしわもち

かぶとや武者人形、こいのぼりを飾り、「ちまき」や「かしわもち」を食べて、男の子の健やかな成長を祝います。香りの強い菖蒲を入れたお風呂につかり、厄を払う風習もあります。

**7/7 七夕の節句 (笹の節句)**

そうめん

願い事を書いた短冊を笹竹につるし、技芸上達、農作などを願う「星祭り」が行われます。行事食として「そうめん」が食べられていますが、夜空に浮かぶ天の川や、機織りに使う糸に見立てているなど、いろいろな由来があります。

**9/9 重陽の節句 (菊の節句)**

菊花酒 菊料理

菊の強い香りで邪気を払い、長寿を願います。現代では、あまりなじみがありませんが、江戸時代には五節句を締めくくる行事として、菊の花見をするなど、一般の人びとの間でも盛大に行われていました。

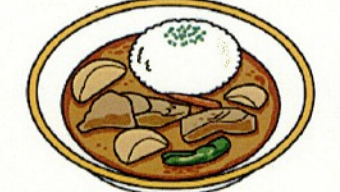
## お茶



チャの葉から、いろいろなお茶が作られます。

お茶は、ツバキ科の常緑樹「チャ」の葉から作られます。緑茶のほか、ウーロン茶や紅茶も同じチャの葉を原料としますが、チャの木の品種、加工方法の違いで、香りや味は大きく異なります。緑茶は、葉を蒸したり、釜でいったりした後に、もみながら乾燥させたもので、加熱することで「酸化酵素」の働きを止め、発酵(酸化)させないので「不発酵茶」ともいいます。葉の緑色が保たれ、さわやかな香りが特徴です。一方、紅茶は十分に発酵させた「発酵茶」、ウーロン茶は途中で発酵を止めた「半発酵茶」です。また、微生物の力で発酵させる「後発酵茶」という珍しいお茶もあります。日本で作られているのは、富山県の「パタパタ茶」、高知県の「碁石茶」、徳島県の「阿波晩茶」、愛媛県の「石鎧黒茶」の4種類で、それぞれ作り方も味も異なります。

## スリランカ



スリランカカレー  
ココナッツミルク入りのカレー。



カトゥレット  
スパイスのきいた魚のコロッケ。



















正式名称: スリランカ民主社会主義共和国 面積: 約65,610km<sup>2</sup>  
(北海道の約0.8倍) 人口: 約2218万人(2022年,スリランカ中央銀行)  
首都: スリジャヤワルダナプラコッテ

インド半島の南東、インド洋に浮かぶセイロン島を国土とする島国で、「インド洋の真珠」や「インドの涙」などと呼ばれます。人口の約7割を占めるシンハラ人のほか、タミル人やムア人が暮らし多民族・多宗教国家であり、スリランカという国名は、シンハラ語で「光り輝く島」という意味です。年間を通して高温多湿な気候で、季節風(モンスーン)の影響により、西部と北東部で時期の異なる「雨季」があります。スリランカ料理には、香辛料とココナッツミルクを使うことが特徴で、肉や魚、豆、野菜など、さまざまな種類のカレーが食卓に並びます。インディカ米のご飯のほか、米粉から作る麺やクレープのようなものと一緒に食べることもあります。また、「セイロンティー」の名で親しまれる紅茶の産地として世界的に有名です。



# 線でつなこう! 春の食べものの漢字 & 英語クイズ

春に美味しい食べもののカードが並んでいます。  
 漢字と英語のカードをそれぞれ線でつないでみましょう。

|   |  |  |
|---|--|--|
| <br><div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> <b>苺</b> </div>     | <br>たまねぎ  | <br><div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> <b>melon</b> </div>         |
| <br><div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> <b>鰹</b> </div>     | <br>たけのこ  | <br><div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> <b>bonito</b> </div>         |
| <br><div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> <b>玉葱</b> </div>    | <br>じゃがいも | <br><div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> <b>strawberry</b> </div>     |
| <br><div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> <b>筍</b> </div>     | <br>いちご   | <br><div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> <b>onion</b> </div>          |
| <br><div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> <b>甜瓜</b> </div>    | <br>メロン  | <br><div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> <b>potato</b> </div>         |
| <br><div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> <b>馬鈴薯</b> </div> | <br>カツオ | <br><div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> <b>bamboo shoot</b> </div> |

## こたえ

苺-いちご-strawberry 鰹-カツオ-bonito 玉葱-たまねぎ-onion  
 筍-たけのこ-bamboo shoot 甜瓜-メロン-melon 馬鈴薯-じゃがいも-potato

