

## 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)

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)

写真の量は、中学生分です。

# 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（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
- ・豆腐としめじのみぞ汁
- ・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どり和え
- ・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

- ・チャーフチエ
- ・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）・ちりめんじやこ（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）



せん

# 線でつなごう!

はる

## 春の食べもの漢字 & 英語クイズ

た

かん

じ

えい

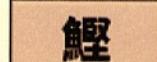
ご

## 英語クイズ

はる  
春においしい食べものカードが並んでいます。  
かんじ  
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。



莓



鯉



玉葱



筍



甜瓜



馬鈴薯

こたえ

苺—いちご—strawberry 鯉—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



melon



bonito



strawberry



onion



potato



bamboo shoot

