

淡路市の献立紹介



令和6年1月分

淡路市学校給食献立

1月10日(水)



献立名

- ・ポークビーンズ
- ・こんにゃくサラダ
- ・減量パン、牛乳

エネルギー：小学校 567 Kcal、中学校 775 Kcal

たんぱく質：小学校 24.4g、中学校 30.1g

(小学校の栄養価は、3・4年生の分量で計算しています)

1月11日(木)



献立名

- ・ぶりの照り焼き
- ・紅白なます
- ・雑煮
- ・古代米ごはん、牛乳

エネルギー：小学校 660 Kcal、中学校 758 Kcal

たんぱく質：小学校 25.4g、中学校 27.3g

(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

1月12日(金)



献立名

- ・酢豚
- ・もずくスープ
- ・ごはん、牛乳

エネルギー：小学校 637 Kcal、中学校 763 Kcal

たんぱく質：小学校 24.5g、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)

1月15日(月)



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 909 Kcal

たんぱく質：小学校 19.2g、中学校 24.0g

(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

1月16日(火)



献立名

- ・ユーリンチー
- ・小松菜の中華和え
- ・かきたま汁
- ・ごはん、牛乳

エネルギー：小学校 628 Kcal、中学校 751 Kcal

たんぱく質：小学校 25.4g、中学校 29.6g

(小学校の栄養価は、3・4年生の分量で計算しています)

1月17日(水)



献立名 「地産地消推進特別給食」

- ・焼き魚（くろだい）
- ・ほうれんそうの和え物
- ・たまねぎのみそ汁 ・やさいふりかけ
- ・ごはん、牛乳

エネルギー：小学校 525 Kcal、中学校 609 Kcal

たんぱく質：小学校 25.0g、中学校 27.0g

(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

1月18日(木)



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 656 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)

1月19日(金)



献立名

- ・みそおでん
- ・チンゲンサイのいりとり和え
- ・ゆかりごはん、牛乳

エネルギー：小学校 561 Kcal、中学校 671 Kcal

たんぱく質：小学校 22.8g、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)

写真の量は、中学生分です。

淡路市学校給食献立

1月22日(月)



献立名

- ・千리콘カン
- ・ささみサラダ
- ・減量パン、牛乳

エネルギー：小学校 555 Kcal、中学校 761 Kcal

たんぱく質：小学校 27.0g、中学校 33.6g

(小学校の栄養価は、3・4年生の分量で計算しています)

1月23日(火)



献立名

- ・さわらのスタミナごま揚げ
- ・白菜のぽん酢和え
- ・高野豆腐の卵とじ
- ・ごはん、牛乳

エネルギー：小学校 724 Kcal、中学校 835 Kcal

たんぱく質：小学校 35.7g、中学校 39.6g

(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

1月24日(水)



献立名

- ・播州ラーメン
- ・ひねほんサラダ
- ・減量黒糖パン、牛乳

エネルギー：小学校 738 Kcal、中学校 1004 Kcal

たんぱく質：小学校 27.6g、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)

1月25日(木)



献立名

- ・淡路牛のハンバーグ (和風ソース)
- ・小松菜のおかか和え
- ・ちよぼ汁 ・小袋花かつお
- ・ごはん、牛乳

エネルギー：小学校 502 Kcal、中学校 596 Kcal

たんぱく質：小学校 16.8g、中学校 18.7g

(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

1月26日(金)



献立名

- ・猪肉のカレーライス
- ・黒豆と枝豆のサラダ
- ・麦ごはん、牛乳

エネルギー：小学校 646 Kcal、中学校 763 Kcal

たんぱく質：小学校 25.0g、中学校 29.1g

(小学校の栄養価は、3・4年生の分量で計算しています)

1月29日(月)



献立名

- ・ハムステーキ (ネミグラスソースかけ)
- ・カリフラワーのカレー味
- ・かにとレタスのスープ
- ・減量パン、牛乳

エネルギー：小学校 466 Kcal、中学校 660 Kcal

たんぱく質：小学校 20.5g、中学校 25.7g

(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

1月30日(火)



献立名

- ・ほっかけ丼 (牛すじ、野菜)
- ・かす汁
- ・ごはん、牛乳

エネルギー：小学校 686 Kcal、中学校 821 Kcal

たんぱく質：小学校 27.9g、中学校 32.6g

(小学校の栄養価は、3・4年生の分量で計算しています)

1月31日(水)



献立名

- ・豚肉とキムチの炒め物
- ・ぼち汁
- ・ごはん、牛乳

エネルギー：小学校 575 Kcal、中学校 690 Kcal

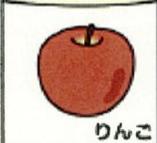
たんぱく質：小学校 24.2g、中学校 28.0g

(小学校の栄養価は、3・4年生の分量で計算しています)

写真の量は、中学生分です。

せん 線 で つ な こ う ! 冬の食べもの漢字 & 英語クイズ

冬に美味しい食べも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。

| | | |
|----|--|-----------------|
| 林檎 |  ぶり | radish |
| 蓮根 |  だいこん | lotus root |
| 鯛 |  りんご | oyster |
| 白菜 |  れんこん | apple |
| 牡蠣 |  かき | yellowtail |
| 大根 |  はくさい | chinese cabbage |

こたえ
 林檎—りんご—apple 蓮根—れんこん—lotus root 鯛—ぶり—yellowtail
 白菜—はくさい—chinese cabbage 牡蠣—かき—oyster 大根—だいこん—radish

学校給食週間の実施報告

淡路市における学校給食週間の実施報告を次ページより

掲載しています。

1月24日から1月30日

全国学校給食週間が はじまりまーす!



全国学校給食週間が、
学校給食への理解や関心を
高めることを目的に実施
されます。

ひょうご五国 うまいもん給食

五つの国(摂津、播磨、但馬、丹波、淡路)が一つに
なった兵庫県。5日間を通して兵庫県各地の特産物
や郷土料理、ご当地グルメをお届けします!

29日(月) かにとレタスのスープ

「香住ガニ」として知られるベニズワイガニ
や、但馬名産の「松葉ガニ」が水揚げされ、
兵庫県のガニの産産量は全国3位です。

24日(水) 播州ラーメン ひねぼんサラダ

播州ラーメンは西脇市を中心とし
た北播磨地域で食べられています。
焼豚・ねぎ・もやしなど
具はシンプルですが、
「甘いスープが特徴です。」

またひねぼんサラダも播州地方の
ご当地グルメです。名物の新巻ゆ
ずや酢で味付けています。さっぱりと
した味付けが特徴です。

25日(木) 淡路牛のハンバーグ(和風ソース)・ちよぼ汁

淡路牛は、淡路島で生まれ
育った牛。または、淡路島で
過ごした期間が一番長い牛を
いいます。甘味がたっぷりや
わらかいことが特徴です。

ちよぼ汁は、江戸時代の頃から受け継がれてきた
「淡路島の郷土料理」です。「だんご」「ささげ」さ
いものくきを干してつくった「すいき」が入っています。
だんごは体力をつけ、ささげとすいきは血を
きれいにしてくれるといわれています。



26日(金) 猪肉のカレーライス 黒豆と夜豆のサラダ

丹波市は日本でも良質な猪肉がとれる
ことで有名です。猪肉には鉄分やビタミン
B群が豊富に含まれており、栄養価も高い
です。今回は猪肉と豚肉をカレーに入れた
新メニューです。

黒豆は昔から丹波地方で栽培されてい
ました。今では、兵庫県で多く栽培され兵
庫県が日本一の産地となっています。粒
が大きく、色つやがよく、もちもちした食感
が特徴です。

30日(火) ぼっかけ丼・かす汁

ぼっかけ丼とは、牛すじとこんにゃく
の煮込んだものをご飯にかけて食べ
るものです。戦後の食糧不足の時に、
それまでは捨てられていた牛すじを美
味しく食べられるように考えられた料
理です。これは神戸市の長田地区で
生まれたご当地グルメです。

また兵庫県は日本酒生産量第1位
です。かす汁は酒造りの副産物である
「酒かす」を使用した体の温まる冬場
に最適な汁物です。

1/24~1/30 全国学校給食週間 給食の歴史&献立の変遷



学校給食の起源は、明治22(1889)年にさかのぼります。山形県の大磐
寺というお寺の中にあった小学校で、お弁当を持ってこられない子どもたち
に、昼食を無償で提供したことが始まりとされています。その後、全国へと
広がりましたが、戦争による食料不足などの影響で中断されてしまいました。

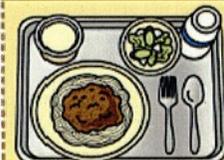
戦争が終わっても食料不足は続き、子どもたちの栄養
状態が心配されたことから、学校給食の再開を求める声
が高まりました。アメリカのLARA(アジア
教授公認団体)から贈
られた物資を使い、昭
和22(1947)年1月に
給食が再開しました。



給食用物資贈呈式

★昭和21(1946)年12月24日に物資の贈呈
式が行われ、この日を「学校給食感謝の日」と
しましたが、冬休みと重なるため、昭和25
(1950)年度からは1月24日~30日を「全国学
校給食週間」とすることが定められました。
★昭和29(1954)年に「学校給食法」が成立し、
学校給食の実施体制が法的に整い、教育活動と
して位置づけられるようになりました。

昭和40年代ごろの給食



ミートスパゲッティ・牛乳・フレンチサラダ・プリン

パンの種類が増え、
めん類も提供され
るようになりました。
脱脂粉乳のミ
ルクは牛乳へと切
り替わりました。

昭和50年代ごろの給食



カレーライス・牛乳・塩もみ・バナナ

給食の主食はパン
が中心でしたが、昭
和51年に米飯が正
式に導入され、献立
の内容も豊かになっ
ていきました。

★子どもたちを取り巻く食環境が変化する中で、平成17(2005)年に「食育基本法」
が成立。平成20(2008)年には、学校における食育の推進を図る観点から「学校給
食法」が大幅に改正されました(2009年4月1日施行)。



1月24日(水)の献立

【今日の地元食材】

- ・減量黒糖パン
- ・牛乳
- ・播州ラーメン
- ・ひねぽんサラダ



今日から30日まで、「全国学校給食週間」です。5日間『ひょうご五国うまいもん給食』のメニューが登場します。兵庫県は、歴史も風土も異なる個性豊かな五国の、摂津・播磨・但馬・丹波・淡路からできています。

1日目は播磨地方の献立です。「播州ラーメン」は、西脇市を中心とした北播磨地域で食べられています。焼豚・ねぎ・もやしなど具はシンプルですが、「甘い」スープが特徴です。

また、「ひねぽんサラダ」は名物の親鶏をゆずや酢で味付けしています。



1月24日~30日は、
全国学校給食週間!

1月25日(木)の献立

- ・ 米飯
- ・ 牛乳
- ・ 淡路牛のハンバーグ
(和風ソース)
- ・ 小松菜のおかか和え
- ・ ちょぼ汁 (小袋花かつお)

【今日の地元食材】



今日はみなさんの住む淡路地方の献立です。
「淡路牛のハンバーグ(和風ソース)」と、毎年
登場の「ちょぼ汁」です。淡路牛は、甘みがたっ
ぷりでやわらかいことが特徴です。

また、ちょぼ汁は「出産したお母さんの体が
回復するように」と作る淡路島独自の郷土料理
です。「団子」・「ささげ」・「ずいき」という里芋
の茎が入っていて、「ずいき」は血をきれいにし
てくれ、「団子」は体力をつけてくれます。独特
の風味なので少しでもおいしく食べてもらえる
ようにと、毎年工夫をこらして作っています。



1月24日~30日は、
全国学校給食週間!

1月26日(金)の献立

【今日の地元食材】

- ・麦ご飯
- ・牛乳
- ・猪肉のカレーライス
- ・黒豆と枝豆のサラダ



今日は、丹波地方の献立です。丹波市は日本でも良質な猪肉がとれることで有名です。猪肉には鉄分やビタミンB群が豊富に含まれており、栄養価も高いです。

また、黒豆は昔から丹波地方で栽培されてきました。今では、兵庫県で多く栽培され兵庫県が日本一の産地となっています。粒が大きく、色つやがよく、もちもちした食感が特徴です。



1月24日~30日は、
全国学校給食週間!

1月29日(月)の献立

- ・パン ・牛乳
- ・ハムステーキ
(テミグラスソースかけ)
- ・カリフラワーのカレー味
- ・かにとレタスのスープ

【今日の地元食材】



今日は但馬地方の献立です。兵庫県が一番北にある但馬地方は、かきの産地として有名で、漁獲量は全国で3位です。「香住ガニ」として知られるベニズワイガニや、但馬名産の「松葉ガニ」が水揚げされます。カニ漁の時期は毎年11月から3月までで、但馬地域の5つの漁港で水揚げされ、全国有数の水揚げ量になっています。今日の給食では、「かにとレタスのスープ」にベニズワイガニが入っています



1月24日~30日は
全国学校給食週間!

1月30日(火)の献立

- ・米飯
- ・牛乳
- ・ほっかけ丼
(牛すじ、野菜)
- ・かす汁

【今日の地元食材】



今日は摂津地方（今の阪神・神戸）の献立です。
「ほっかけ丼」とは、牛すじとこんにゃくの煮込んだものをご飯にかけて食べるものです。戦後の食糧不足の時に、それまでは捨てられていた牛すじを美味しく食べられるようにと、神戸市の長田地区で生考えられました。また「かす汁」には、お酒を造る時に出てくる「酒かす」を使っています。摂津地方は、約400年もの長い歴史があるお酒の名産地で、今も日本最大の生産量を誇る地域です。

全国学校給食週間は今日で終わりです。

自然の恵み、作ってくださった方々、
食べ物に感謝していただきましょう。

