

日(曜)	こんだて名	血や肉になるもの(あか)	体の調子をととのえるもの(みどり)	熱や力になるもの(き)	エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	
8(木)	ぶりの照り焼き 紅白なます 白玉雑煮	ぶり 白みそ みそ 出し昆布 削り節	だいこん にんじん ゆず果汁 かぶ 金時にんじん ごぼう 葉ねぎ	上白糖 でんぷん 里芋 白玉もち	667 25.7	770 27.9
9(金)	ピピンバ(肉・野菜・錦糸卵) わかめスープ	牛肉 錦糸卵 塩蔵わかめ 焼きかまぼこ スープベース	葉ねぎ しょうが にんにく たまねぎ 大豆もやし ほうれんそう にんじん	三温糖 いりごま 上白糖 ごま油	629 24.3	750 28.1
13(火)	マーボー豆腐 チンゲンサイのいろどり和え	冷凍豆腐 豚ひき肉 八丁みそ チキンハム	しょうが にんにく にんじん たら たまねぎ 乾しいたけ キャベツ チンゲンサイ ホールコーン	三温糖 ごま油 でんぷん 上白糖	620 27.0	729 31.2
14(水)	きつねうどん ほうれんそうの和え物	牛肉 削り節 油揚げ	乾しいたけ にんじん 葉ねぎ ほうれんそう キャベツ ぶなしめじ	冷凍うどん 米ぬか油 三温糖 上白糖	587 21.3	724 25.3
15(木)	ユーリンチー 小松菜のナムル 豆腐のすまし汁	鶏肉 木綿豆腐 塩蔵わかめ 乾燥湯葉 出し昆布 削り節	にんにく こまつな もやし にんじん 葉ねぎ	でんぷん 米ぬか油 上白糖 ごま油	621 24.7	740 28.6
16(金)	さばのしょうが煮 たくあんのごま和え 豚汁	さば生煮 豚肉 木綿豆腐 みそ 煮干し	千切だいこん漬 きゅうり にんじん こんにゃく ごぼう だいこん 葉ねぎ	いりごま	598 23.1	692 26.0
19(月)	米粉のビーフンチュー 海と畑のサラダ しらぬい(個包装)	牛肉 まぐろ油揚げ 乾しひじき	にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム トマトピューレ セロリ りんご キャベツ きゅうり ホールコーン しらぬい	米ぬか油 じゃがいも 上白糖 米粉のハイシルウ	675 23.6	806 28.4
20(火)	魚(くろだいの)塩こうじ焼き ほうれんそうのごま和え かきたま汁	くろだいの塩蔵わかめ 削り節 木綿豆腐 鶏卵 出し昆布	ほうれんそう にんじん たまねぎ 葉ねぎ	塩こうじ いりごま 上白糖 でんぷん	560 27.7	647 30.2
21(水)	あんかけ丼 ビーフンサラダ	豚肉 なんと スープベース チキンハム	もやし キャベツ チンゲンサイ たまねぎ にんじん きくらげ 葉ねぎ しょうが きゅうり	米ぬか油 ごま油 でんぷん ビーフン 上白糖	560 21.2	664 24.5
22(木)	鶏肉と里芋の揚げ煮 ふのみそ汁	鶏肉 油揚げ 煮干し みそ	にんじん こんにゃく さやいんげん たまねぎ えのきたけ 葉ねぎ	里芋 でんぷん 米ぬか油 三温糖 おつゆふ	636 21.2	755 24.4
23(金)	豚肉おろしぼん酢炒め すり身団子スープ	豚肉 野菜ミックスボール 塩蔵わかめ スープベース	はくさい ぶなしめじ だいこん にんにく 青じそ 根深ねぎ こまつな	米ぬか油	585 25.7	697 29.7
26(月)	鶏肉の柚庵焼き きゅうりともやしの和え物 かにとねぎのスープ	鶏肉 ずわいがに スープベース	ゆず果汁 きゅうり もやし 岩津ねぎ たまねぎ にんじん レタス	上白糖 でんぷん いりごま	604 26.9	688 28.9
27(火)	淡路牛カレー 大根とちりめんのサラダ (小袋和風ドレッシング) 匠淡路島ヨーグルト	牛肉 ちりめんじゃこ 匠淡路島ヨーグルト	にんじん たまねぎ マッシュルーム りんご だいこん ほうれんそう	米ぬか油 カレーフレーク じゃがいも ココナッツミルク ごま油 小袋和風ドレッシング	837 25.3	971 28.6
28(水)	豆カツ 黒豆とキャベツの和え物 ぼたん汁	枝豆と豆腐のミンチカツ 蒸し黒豆 猪肉 木綿豆腐 みそ 煮干し	キャベツ 枝豆 はくさい ごぼう にんじん 根深ねぎ	米ぬか油 上白糖	668 25.8	769 29.0
29(木)	姫路おでん ひねぼんサラダ	豚肉 さつま揚げ 焼き竹輪 削り節 鶏肉	にんじん だいこん こんにゃく しょうが きゅうり キャベツ ゆず果汁	じゃがいも 三温糖 上白糖	624 25.0	743 28.9
30(金)	ぼっかけ丼(牛すじ、野菜) かす汁	牛すじ 削り節 出し昆布 油揚げ みそ	こんにゃく しょうが もやし ほうれんそう だいこん 葉ねぎ にんじん ごぼう	三温糖 いりごま 酒かす 上白糖 ごま油 里芋	662 23.8	791 27.7
				基準値	650 21.0	830 27.0

今月の地元食材

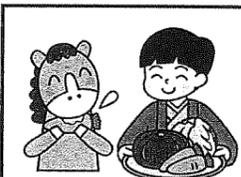
淡路市産：米(塩田) たまねぎ(草香) 塩蔵わかめ(佐野) 鶏卵(膏液)
だいこん(草香) 葉ねぎ(釜口) くろだいの(岩屋〜津名)
メークイン(草香) 鶏肉(岩屋) ちりめんじゃこ(住持) 猪肉(興隆寺)

淡路島産：牛乳 牛肉 里芋 にんにく はくさい ほうれんそう 古代米 キャベツ
葉ねぎ 乾しいたけ 匠淡路島ヨーグルト

※○印は、パン給食の日となっています。
※おはしは毎日きれいに洗って持ってきましょう。
※材料等の都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承下さい。
※気象警報が発令されることが予測される場合、教育委員会の判断により、前日に給食中止の決定をする場合があります。
※このお便りが不要になりましたら、「その他紙類(雑がみ)」として、リサイクルしてください。

あけましておめでとうございます

冬休みが終わり、いよいよ3学期が始まりました。昔から「一月往ぬる二月逃げる三月去る」といわれてきたように、年度末に向けて月日が流れるのを早く感じる時期です。風邪やインフルエンザも流行していますので、体調管理にはより一層気をつけて、1日1日を大切に過ごしてほしいと思います。



うまのように野菜を
たっぷり食べよう!



箸をうまく使いこなして
きれいに食べよう!



よく味わってうま味
を感じよう!

今年(とし)はうま年!

1月16日(金)は 災害時の『食』を備えまじょう

31年前の1月17日は、阪神・淡路大震災が起こった日です。災害時は、十分な食事を食べられるでしょうか? 1月16日(金)は、「防災献立」にしています。災害後、食料が十分に確保できないことを想定して、調味料を使わずにつくることが出来るおかずや、比較的手に入りやすい食材が入っていて栄養満点のため避難所などでの炊き出しでつくられることが多い豚汁を組み合わせています。災害時の食事について、考えるきっかけになればと思います。

- ・ご飯
- ・牛乳
- ・さばのしょうが煮
- ・たくあんのごま和え
- ・豚汁



1月24日~30日は 全国学校給食週間

26日(月) かにとねぎのスープ

「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」が氷揚げされ、兵庫県のカニの漁獲高は全国3位です。また、日本三大ねぎの一つである岩津ねぎは、朝来市発祥の11月下旬~3月下旬頃に限定出荷される特産品です。

29日(木) 姫路おでん ひねぼんサラダ

生姜しょうゆを小皿に入れ、おでんを付けて食べるのが姫路おでんの食べ方です。姫路地域はしょうゆ作りが盛んで、昭和初期に生姜の産地だったことで食べられたのが始まりとされます。また、ひねぼんも播州地方のご当地グルメです。名物の鶏鶏を、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。

27日(火) 淡路牛カレー 大根とちりめんのサラダ 匠淡路島ヨーグルト

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!



28日(水) 黒豆とキャベツの和え物 ぼたん汁

黒豆は昔から丹波地方で栽培されていました。兵庫県で多く栽培され、今では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。また、丹波市は日本の中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。鮮やかな紅色が牡丹の花のように見えることから「ぼたん汁」と言われています。

30日(金) ぼっかけ丼 かす汁

ぼっかけ丼とは、牛すじとこんにゃくを煮込んだものをご飯にかけて食べる料理です。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」を使用しています。体の温まる、冬場に最適な汁物です。

この日は3市合同献立です。淡路島の小・中学生全員が同じ献立の給食を食べます。淡路牛を使って、今回は人気のカレーにしました。また、ちりめんじゃこは特産品で、氷揚げ後すぐに加工するため鮮度が高くおいしいです。蓄った地域の食べ物を食べることは、『地域の食材の良さ』を知る良いきっかけになります。淡路島の恵まれたおいしい食材をみなさんと実感していただけたらと思います。