

4月給食だより

令和8年4月 家庭配布用
淡路市立給食センター

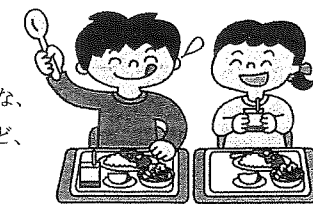
日(曜)	こんだて名	血や肉になるもの(あか)	体の調子をととのえるもの(みどり)	熱や力になるもの(き)	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 小(3,4年生)/中学生	
9(木)	鶏肉のレモン風味 春キャベツのごま和え 豆腐のみそ汁	鶏肉 木綿豆腐 塩蔵わかめ 出し昆布 削り節 みそ	レモン果汁 春キャベツ たまねぎ にんじん 葉ねぎ	でんぷん 米ぬか油 上白糖 いりごま	645 24.9	765 28.8
10(金)	マーボー豆腐 春雨サラダ	冷凍豆腐 豚ひき肉 八丁みそ チキンハム	しょうが にんにく にんじん たまねぎ 乾しいたけ いら キャベツ きゅうり	三温糖 ごま油 でんぷん はるさめ いりごま 上白糖	650 27.2	766 31.1
13(月)	マカロニのケチャップ炒め コンソメスープ	チキンウインナー ベーコン スープベース	たまねぎ ぶなしめじ レタス ピーマン にんじん セロリー	ツイストマカロニ 黒糖パン 上白糖	645 24.9	676 25.8
14(火)	魚(めばる)のから揚げ 小松菜のおひたし たけのこと鶏肉のみそ煮	めばる 鶏肉 厚揚げ みそ 削り節	こまつな もやし にんじん たけのこ水煮 さやいんげん こんにゃく	でんぷん 米ぬか油 上白糖 じゃがいも	697 32.7	831 38.4
15(水)	焼肉風 ワンタンスープ	豚肉 牛肉 八丁みそ スープベース	キャベツ にんじん たまねぎ にんにく しょうが りんご えのきたけ 葉ねぎ	米ぬか油 いりごま 上白糖 ワンタンの皮	614 24.0	734 27.8
16(木)	鶏肉の塩こうじ焼き きゅうりの梅おほかか和え 若竹汁	鶏肉 かつお節 塩蔵わかめ 木綿豆腐 削り節 出し昆布	きゅうり 乾燥カリカリ梅 たけのこ にんじん 葉ねぎ	塩こうじ 上白糖	556 31.6	643 33.9
17(金)	カレーライス 海と畑のサラダ	豚肉 まぐろ油漬け 乾しひじき	にんじん たまねぎ りんご マッシュルーム キャベツ きゅうり ホールコーン	米ぬか油 上白糖 じゃがいも 米粒麦 カレーフレーク ココナッツミルク	700 23.3	821 27.1
20(月)	ポテトとお米のささみカツ パンサンデー 中華スープ	ポテトとお米のささみカツ チキンハム 豚肉 ポークパイオン	きゅうり チンゲンサイ たまねぎ にんじん きくらげ	米ぬか油 はるさめ 上白糖 ごま油	516 25.4	668 30.6
21(火)	焼き魚(さくらだ)い 茎わかめのきんぴら はんぺんのすまし汁	さくらだ い 牛肉 削り節 さつま揚げ はんぺん 乾燥湯葉 塩蔵わかめ 出し昆布 茎わかめ	ごぼう にんじん みつば えのきたけ	米ぬか油 三温糖	539 25.8	631 28.2
22(水)	焼きそば 海藻サラダ	豚肉 あおのり わかめ 鶏ささみ 赤まふのり 赤つまたま 白しきのり 茎わかめ 赤とさか	キャベツ もやし たまねぎ にんじん いら 葉ねぎ きゅうり	焼きそばめん 上白糖 ごま油 米ぬか油	588 24.6	771 30.9
23(木)	鶏肉のさつぱり煮 ほうれんそうの和え物 豆苗スープ	鶏肉 焼豚 スープベース	しょうが ほうれんそう 豆苗 キャベツ にんじん たまねぎ セロリー こんにゃく寒天	三温糖 でんぷん 上白糖	584 24.4	697 28.5
24(金)	いわしの甘露煮 キャベツの赤しそ和え 具だくさんみそ汁	いわし甘露煮 みそ 煮干し 木綿豆腐	キャベツ にんじん 赤しそ こんにゃく ごぼう 葉ねぎ 広島菜 京菜 大根菜	上白糖	579 22.8	665 24.9
27(月)	えびのクリーム煮 野菜サラダ さくらゼリー	えび 調理用牛乳 スープベース チキンハム	たまねぎ マッシュルーム ブロッコリー 赤ピーマン きゅうり にんじん	じゃがいも マカロニ 有塩バター 小麦粉 上白糖 さくらゼリー	522 22.7	686 28.9
28(火)	照り焼き肉団子 チンゲンサイとコーンの和え物 山菜のかきたま汁	肉団子(照焼) 削り節 木綿豆腐 出し昆布 鶏卵	ホールコーン チンゲンサイ わらび ふき みずな たまねぎ にんじん 葉ねぎ	でんぷん	555 20.8	640 23.1
30(木)	スタミナ丼(肉、野菜) ふのみそ汁	牛肉 油揚げ 削り節 塩蔵わかめ 出し昆布 みそ	しょうが にんにく こんにゃく 大豆もやし ほうれんそう たまねぎ にんじん 葉ねぎ	米ぬか油 三温糖 いりごま 上白糖 ごま油 おつゆふ	633 23.1	751 26.8
					650 21.0	830 27.0

※○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て下さい。
※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ことがあります。
※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。

今月の地元食材	基準値
淡路市産: 米(全域) たまねぎ(草香) 葉ねぎ(釜口) 塩蔵わかめ(佐野) にんじん(草香) さくらだ(岩屋〜塩屋) 鶏肉(岩屋) 鶏卵(育波)	
淡路島産: 牛乳 たけのこ チンゲンサイ 葉ねぎ 乾しいたけ 牛肉 ブロッコリー ほうれんそう	

ご入学・ご進級おめでとうございます

春のやわらかな日差しが心地よい季節となりました。今年度も、毎日の給食時間が心待ちになるような、安全安心でおいしい給食作りを努めていきたいと思っております。学校給食へのご理解・ご協力のおかげで、よろしくお願いいたします。



給食から学べること

「食育」とは、様々な経験を通じて、食に関する知識と、食を選択する力を身に付け、健全な食生活を実践できる力を育てることです。食育は生涯にわたって続くため、今の時期から大人になってからも「食育」は重要です。毎日の給食を通じて、以下のような健康によい食事のとり方や地域の産業、行事食、感謝の心などの様々な事柄を学ぶことができます。

感謝の心

食への感謝の心をもつ。

食事の重要性

食事の重要性、食事の喜び、楽しさを理解する。

社会性

食事のマナーや食事を通じた人間関係形成能力を身に付ける。

心身の健康

心身の成長や健康の保持増進の上で望ましい栄養や食事のとり方を理解し、自ら管理していく能力を身に付ける。

食文化

各地域の産物、食文化や食に関する歴史等を理解し、尊重する心をもつ。

☆☆☆☆☆☆給食センターニュース☆☆☆☆☆☆

3/12 津名東小学校1年生
センター見学に来てくれました!

4月27日(月)は入学・進級お祝い献立です!

えびのクリーム煮には、花の形をしたハッピーにんじんが入っています。見つけながら味わってくださいね。花の形のカップに入った、さくらんぼ味のさくらゼリーも付きますよ。

季節のこんだて

9日(木)
春キャベツのごま和え

14日(火)
たけのこと鶏肉のみそ煮

16日(木)
若竹汁

21日(火)
焼き魚(さくらだ)い

28日(火)
山菜のかきたま汁

おかずは
できるだけ地元の食材を使い、地産地消にと取り組んでいます。旬や行事も感じられる献立を楽しましてください。

淡路市の全小中学校の給食は、すべて一括して「淡路市立給食センター」で作られています。月に一度「給食だより」を配布しますので、目を通していただき、学校給食へ関心を寄せていただけます。今後ともよろしくお願いいたします。

学校給食への意見などは、淡路市立給食センター (TEL 0799-64-2131) まで