

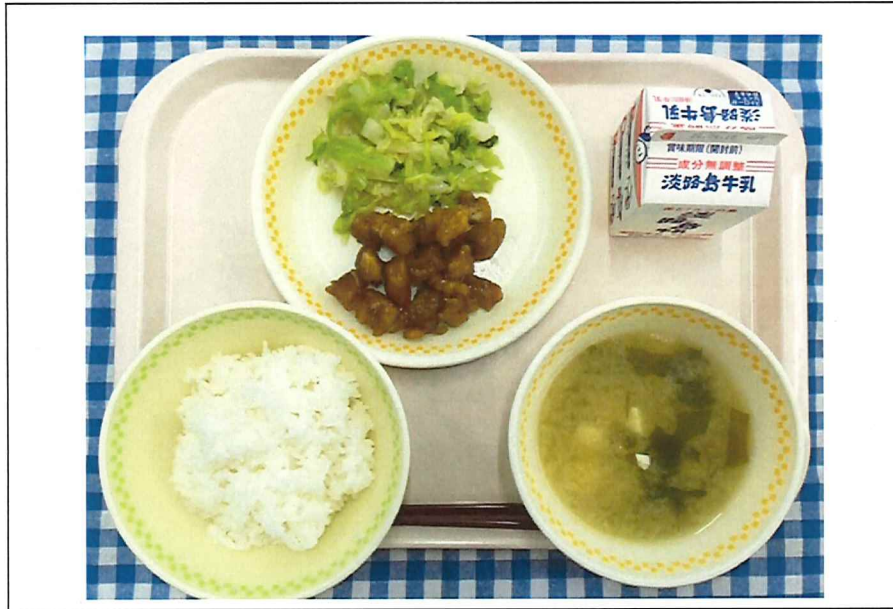
淡路市の献立紹介



令和 8 年 4 月分

淡路市学校給食献立

4月9日(木)



献立名

- ・鶏肉のレモン風味
- ・春キャベツのごま和え
- ・豆腐のみそ汁
- ・ごはん、牛乳

エネルギー：小学校 645Kcal、中学校 765Kcal

たんぱく質：小学校 24.9g、中学校 28.8g

(小学3・4年生の分量としています)

画像

4月10日(金)



献立名

- ・マーボー豆腐
- ・春雨のサラダ
- ・ごはん、牛乳

エネルギー：小学校 650Kcal、中学校 766Kcal

たんぱく質：小学校 27.2g、中学校 31.1g

(小学3・4年生の分量としています。)

写真の量は、中学生分です。

淡路市学校給食献立

4月13日(月)



献立名

- ・マカロニのケチャップ炒め
- ・コンソメスープ
- ・黒糖パン、牛乳

エネルギー：小学校 645 Kcal、中学校 676Kcal

たんぱく質：小学校 24.9g、中学校 25.8g

(小学3・4年生の分量としています)

4月14日(火)



献立名

- ・魚(めぼる)のから揚げ
- ・小松菜のおひたし
- ・たけのこと鶏肉のみそ煮
- ・ごはん、牛乳

エネルギー：小学校 697Kcal、中学校 831Kcal

たんぱく質：小学校 32.7g、中学校 38.4g

(小学3・4年生の分量としています。)

写真の量は、中学生分です。

淡路市学校給食献立

4月15日(水)



献立名

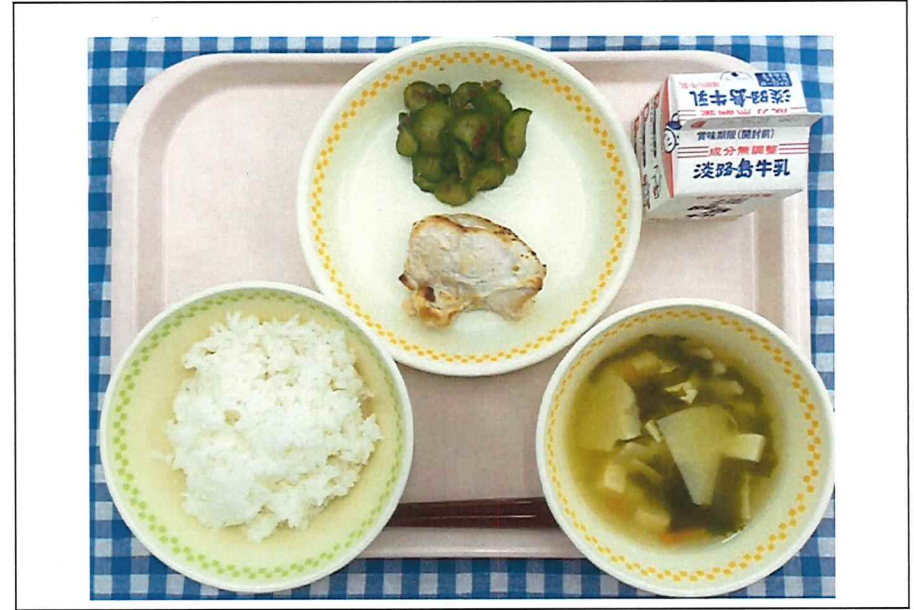
- ・焼肉風
- ・ワンタンスープ
- ・ごはん、牛乳

エネルギー：小学校 614Kcal、中学校 734Kcal

たんぱく質：小学校 24.0g、中学校 27.8g

(小学3・4年生の分量としています)

4月16日(木)



献立名

- ・鶏肉の塩こうじ焼き
- ・きゅうりの梅おかか和え
- ・若竹汁
- ・ごはん、牛乳

エネルギー：小学校 556Kcal、中学校 643Kcal

たんぱく質：小学校 31.6g、中学校 33.9g

(小学3・4年生の分量としています。)

写真の量は、中学生分です。

淡路市学校給食献立

4月17日(金)



献立名

- ・カレーライス
- ・海と畑のサラダ
- ・麦ご飯、牛乳

エネルギー：小学校 700Kcal、中学校 821Kcal

たんぱく質：小学校 23.3g、中学校 27.1g

(小学3・4年生の分量としています)

4月20日(月)



献立名

- ・ポテトのお米のささみカツ
- ・バンザンスー
- ・中華スープ
- ・パン、牛乳

エネルギー：小学校 516Kcal、中学校 668Kcal

たんぱく質：小学校 25.4g、中学校 30.6g

(小学3・4年生の分量としています。)

写真の量は、中学生分です。

淡路市学校給食献立

4月21日(火)



献立名

- ・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
- ・ごはん、牛乳

エネルギー：小学校 539Kcal、中学校 631Kcal

たんぱく質：小学校 25.8g、中学校 28.2g

(小学3・4年生の分量としています)

4月22日(水)



献立名

- ・焼そば
- ・海藻サラダ
- ・パン、牛乳

エネルギー：小学校 588Kcal、中学校 771 Kcal

たんぱく質：小学校 24.6g、中学校 30.9g

(小学3・4年生の分量としています。)

写真の量は、中学生分です。

淡路市学校給食献立

4月23日(木)



献立名

- ・鶏肉のさっぱり煮
- ・ほうれんそうの和え物
- ・豆苗スープ
- ・ごはん、牛乳

エネルギー：小学校 584cal、中学校 697 Kcal

たんぱく質：小学校 24.4g、中学校 28.5g

(小学3・4年生の分量としています)

4月24日(金)



献立名

- ・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
- ・菜飯、牛乳

エネルギー：小学校 579Kcal、中学校 665Kcal

たんぱく質：小学校 22.8g、中学校 24.9g

(小学3・4年生の分量としています。)

写真の量は、中学生分です。

淡路市学校給食献立

4月27日(月)



献立名

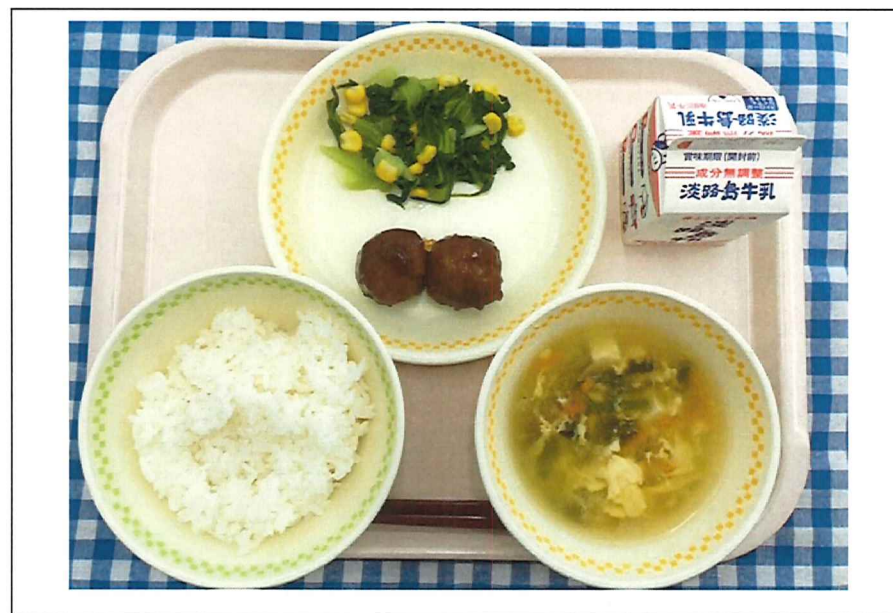
- ・えびのクリーム煮
- ・野菜サラダ
- ・さくらゼリー
- ・パン、牛乳

エネルギー：小学校 522Kcal、中学校 686Kcal

たんぱく質：小学校 22.7g、中学校 28.9g

(小学3・4年生の分量としています)

4月28日(火)



献立名

- ・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
- ・ごはん、牛乳

エネルギー：小学校 555Kcal、中学校 640Kcal

たんぱく質：小学校 20.8g、中学校 23.1g

(小学3・4年生の分量としています。)

写真の量は、中学生分です。

淡路市学校給食献立

4月30日(木)



次のページには、5月のイベント給食情報
を掲載しています。

献立名

- ・スタミナ丼(肉、野菜)
- ・ふのみそ汁
- ・ごはん、牛乳

エネルギー：小学校 633Kcal、中学校 751Kcal

たんぱく質：小学校 23.1g、中学校 26.8g

(小学3・4年生の分量としています)

写真の量は、中学生分です。

「淡路市 100%給食新聞」について

平素より、学校給食事業に格別のご理解とご協力を賜り、心より感謝申し上げます。誠にありがとうございます。

このたび、淡路市立給食センターでは、栄養教諭が児童生徒一人ひとりの健やかな成長と未来を強く願い、熱い情熱と深い愛情を込めて作成したA3判1ページの「淡路市 100%給食新聞」をお届けいたします。

本新聞は、給食で提供される親子丼やサラダなどを通して、淡路市の誇る四季折々の旬の食材、地元の食材の素晴らしさや栄養の大切さを、児童生徒が楽しく、身近に感じられるよう工夫を凝らして作り上げました。各教科と食育を関連させることで、イラストやクイズを通じて食育への関心を高め、食材の背景にある歴史や農家の皆様の努力、栄養教諭の熱い想いをしっかりと伝えたいと考えております。

私たちは、食べることを通じて児童生徒の心と身体が健やかに育まれることを何よりも願い、そのための食育は欠かせないと信じ、日々取り組んでおります。どうか本新聞を通して、児童生徒の皆様が食の大切さに目を向け、命を支える食材や給食への感謝の気持ちを深めていただければ幸いです。

びわ の旬は春の5月から6月頃です。北淡のびわは「泉砂梨」という水はけのよい土地で栽培され、太陽の光を浴びて大きく育ちます。

淡和5年度 **しらす** の水揚げ量ランキング
 → かつらぎ、まいわしなどの旬産品、ちりめんじゃこの原料

しらすを干す時と... → なし干すと... → 笑目でじゅわっと...

釜揚げしらす (水分80%) **しらす干し** (水分70%) **ちりめんじゃこ** (水分40%)

春が旬の食べ物たち

2月に出ます 5月21日に 5月28日に
 出ます 出ます 出ます

4月16日に 6月に 4月21日に
 出ました 出ます 出ました

【たけのこ】 【スナップエンドウ】 【さわら】 【やくらだい】

あわサラダ **飲むゼリー**

ごはん **あわじ育ちの親子丼**

2026. 5. 15 (金)

淡路市 100% 給食新聞

例: 海藻サラダ 例: 卵スープ 例: 焼きそば 例: 手巻きずし

例: ままめ 例: きのこ 例: 手巻きずし

例: みそ汁 例: もずく 例: ひじき

食べ物みんなのおなかに届くまでには、育てる人、加工する人、売る人、調理する人、運ぶ人など、多くの人々が関わってくれています。

約20日 約50日

誕生 孵化 出荷 食肉 給食

卵のつくり

新鮮な卵を育てる壁

新鮮な卵を育てる壁

今日の野菜を観察しよう

【たまねぎ】 【菜の花】 【にんじん】 【ほくせい】

縦で切ると 横で切ると

あわじ育ちの親子丼 あわサラダ

クイズ ?????? 1個1個手で割るよ

あわじ育ちの親子丼には、何個の卵を使うでしょう?

①約100個 ②約800個 ③約1800個