



# 給食だより



洲本市立洲本給食センター

冬休みも終わり、いよいよ3学期が始まりました。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日を大切に過ごしましょう。

今年はうま年!



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!



1/24~1/30は  
「全国学校給食週間」です

全国学校給食週間は昭和25年度から始まった取り組みです。学校給食は、「子どもたちが飢えることなく、おいしく食べて、健やかに成長できるように」といった願いが込められています。現代では、大人になっても自分自身で考えて健康な食生活を続けることができるよう、「教材」としての役割も担っています。

1月27日(火)  
淡路のめぐみまるごと給食

洲本市・淡路市・南あわじ市で同じ献立を実施します。淡路牛や玉葱など淡路島の食材をふんだんにつかった給食で、ふるさと淡路のめぐみをまるごといただけましょう。

【献立】

- ・麦ごはん・淡路島牛乳
- ・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



学校給食では地産地消に取り組んでいます。

＜今月の地産地消の日＞

28日 古代米ご飯 魚の西京焼き 野菜のゆず風味あえ 玉葱のすまし汁  
(中川原産の米・市内産の紫黒米・もやし、淡路島産の玉葱・葱を使用)

29日 ご飯 お好み焼き 大根のナムル 白菜スープ  
(中川原産の米・市内産の大根・白菜、淡路島産の玉葱を使用)

★28、29日…中川原農産物生産組合 梶昌知さん、太田知二さんの作ったお米です。

お子さんと一緒に読んでください。

# 1か月 こんだてひょう



にち	ようび	こんだて	おもにからだをつくる	おもにからだのエネルギーになる	おもにからだのちょうしをととのえる	エネルギー タンパク質 ファイバ
8	木	ご飯 牛乳 ぶりのてり焼き こうはくなます おぞうに	牛乳 ぶり とり肉 みそ	ご飯 でんぶん 油 さとう だんご さといも	しょうが だいこん きんときんじん ゆず ねぎ	710 kcal 30.2 g 23.8 g
9	金	コッペパン 牛乳 ポークピーンズ うみとはたけのサラダ りんごジャム	牛乳 ぶた肉 だいず ツナ ひじき	コッペパン ジャガイモ さとう りんごジャム	玉ねぎ にんじん にんにく キャベツ キュウリ コーン	655 kcal 30.8 g 20.1 g
13	火	ご飯 牛乳 あげとりレモンづけ おひたし すまし汁	牛乳 とり肉 とうふ わかめ	ご飯 でんぶん 油 さとう	レモン ほうれんそう もやし にんじん コーン 玉ねぎ ねぎ	668 kcal 30.6 g 25.4 g
14	水	ぶたどんぶり 牛乳 れんこんのごまサラダ いもけんぴパリッシュ	牛乳 ぶた肉 ささみ	ご飯 さとう ごま ごま油 いもけんぴパリッシュ	玉ねぎ いとこんにゅく ねぎ れんこん にんじん きゅうり	574 kcal 25.1 g 15.8 g
15	木	ご飯 牛乳 焼き魚 チンゲンサイのあえもの いんげんのみそ汁	牛乳 さけ とうふ 油あげ みそ	ご飯 さとう	チンゲンサイ キャベツ にんじん 玉ねぎ さやいんげん ねぎ	548 kcal 33.6 g 14.3 g
16	金	こがたこくとうパン 牛乳 パンのクリームに ドレッシングサラダ	牛乳 とり肉 えび いか	こくとうパン ペンネ バター こむぎこ かんきつドレッシング	にんじん 玉ねぎ しめじ パセリ キャベツ キュウリ	601 kcal 25.3 g 19.6 g
19	月	タコライス 牛乳 汁ピーフン	牛乳 ぶた肉 やきぶた	ご飯 こめこ クイッティオ ごま油	玉ねぎ にんじん にんにく キャベツ もやし にら	569 kcal 23.2 g 17.1 g
20	火	ご飯 牛乳 とり肉のつけ焼き はくさいごまあえ とうふのすまし汁	牛乳 とり肉 とうふ ゆば わかめ	ご飯 ごま さとう でんぶん	しょうが はくさい ほうれんそう にんじん ねぎ	592 kcal 30.1 g 20.1 g
21	水	ご飯 牛乳 しろみ魚のゆかりあげ こまつなのおひたし さつまいものみそ汁	牛乳 たら 油あげ みそ	ご飯 こめこ でんぶん 油 さとう さつまいも	ゆかり こまつな ほうれんそう にんじん 玉ねぎ ねぎ	607 kcal 29.5 g 16.6 g
22	木	ご飯 牛乳 マーボーあつあげ はるさめサラダ	牛乳 あつあげ ぶた肉 みそ	ご飯 さとう でんぶん はるさめ	玉ねぎ にんじん にら しいたけ しょうが にんにく きゅうり キャベツ コーン	650 kcal 25.1 g 19.6 g
23	金	コロッケサンド 牛乳 もち麦スープ	牛乳 ベーコン	コッペパン あわじ玉ねぎコロッケ 油 もちむぎ	キャベツ 玉ねぎ にんじん パセリ	645 kcal 19.8 g 23.8 g
26	月	ご飯 牛乳 かしわのすきに きゅうりのすのもの いちご	牛乳 とり肉 焼きとうふ わかめ	ご飯 ふ さとう ごま	玉ねぎ はくさい しめじ いとこんにゅく ねぎ きゅうり いちご	571 kcal 23.4 g 16.2 g
27	火	あわじぎゅうカレー(麦ごはん) 牛乳 だいこんとちりめんのサラダ たくみあわじしまヨーグルト	牛乳 ぎゅう肉 ちりめん たくみあわじしまヨーグルト	むぎご飯 ジャガイモ ココナツミルク ごま油 わふうドレッシング	玉ねぎ にんじん マッシュルーム りんご だいこん ほうれんそう	724 kcal 25.3 g 22.1 g
28	水	こだいまいご飯 牛乳 魚のさいやきよう焼き やさいのゆずふうみあえ 玉ねぎのすまし汁	牛乳 さわら みそ とり肉 ゆば	こだいまいご飯 さとう こめ油	キャベツ もやし きゅうり ゆず 玉ねぎ にんじん しいたけ ねぎ	571 kcal 32.1 g 16.2 g
29	木	ご飯 牛乳 おこのみ焼き だいこんのナムル はくさいスープ	牛乳 ベーコン	ご飯 おこのみ焼き ごま さとう ごま油 でんぶん	だいこん ほうれんそう にんじん はくさい 玉ねぎ しいたけ	690 kcal 25.2 g 26.2 g
30	金	こがたコッペパン 牛乳 ちゅうかそば ほうれんそうとしめじのサラダ みかんジャム	牛乳 ぶた肉 やきぶた なると ポークハム	コッペパン ちゅうかそば ごま油 ごま こめ油 さとう みかんジャム	にんじん もやし 玉ねぎ ねぎ ほうれんそう キャベツ コーン しめじ	663 kcal 27.5 g 18.6 g
					基準値 (小学校中学年)	650 kcal 21~33 g 14~22 g

◇ 〇はパンの日です。

◇ 献立は、都合で変更する事があります。

◇ 気象警報が発表されることが予測される場合、教育委員会の判断により、当日に給食の中止の決定をする場合があります。

◇ 海産物には、エビ・カニ等が含まれることがあります。