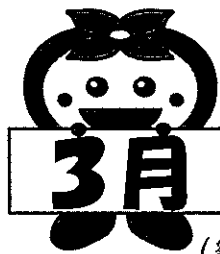


H29年度



3月こんだて



毎月19日は食育の日

(給食で使用している米は、瑞穂市でとれる「ハツシモ」です。
野菜など食材は瑞穂市・岐阜県産のものをできる限り取り入れています。)

瑞穂市教育委員会

<p><今月使用する旬の食材> 瑞穂市産：米 かぼちゃ 岐阜県産：大豆 赤かぶ漬け こも豆腐 豚肉 緑豆もやし 切干大根 旬の食材：さわら かつお わかめ じゃがいも 菜花 オレンジ</p>			<p>かきりんです。 瑞穂市産食材の使用を 予定している日に ついてます。</p>		<p>1日(木)</p> <p>ヒレカツ フルーツポンチ むぎごはん カレーライス</p>	<p>2日(金)</p> <p><巣南中学校給食選手権献立> ぶたにくのこうそうやき いちごゼリー あかかぶちらしずし なのはなのすましじる</p>
<p>5日(月)</p> <p>さけのハーブやき だいたんサラダ あおじそドレッシング ソフトめん ミートソース</p>	<p>6日(火)</p> <p>とりにくのからあげ もやしのチャンプルー むぎごはん チンゲンサイのスープ</p>	<p>7日(水)</p> <p>さわらのピザやき キャベツのサラダ ヨーグルト(中) こめこいりパン だいにんとしめじのスープ</p>	<p>8日(木)</p> <p><瑞穂食育の日> ぶたにくのしょうがやき だいずのいそに むぎごはん さといもとやさいのみそしる</p>	<p>9日(金)</p> <p>いかのてりやき こうやどうふのたまごとし なめし えのきのすましじる</p>		
<p>12日(月)</p> <p><愛知県の食事> ちくわのてんぷら れんこんのにあえ こさかな(中) さしめん さしめんのつゆ</p>	<p>13日(火)</p> <p>しやものからあげ オレンジ かきまわし かきたまじる</p>	<p>14日(水)</p> <p>ハンバーグのきのこソースかけ いとかんてんのサラダ コッパン かぼちゃポタージュ</p>	<p>15日(木)</p> <p>さばのしおやき ぎゅうにゅうおから むぎごはん さわにわん</p>	<p>16日(金)</p> <p>とりにくのてりやき じゃがいものきんぴら むぎごはん キャベツのみそしる</p>		
<p>19日(月)</p> <p><食育の日> みずほのかぼちゃココク きりぼたにんのツナあえ うどん こもくにうどん</p>	<p>20日(火)</p> <p>かつおのさらさあげ ごもくきんぴら むぎごはん こもどうふのすましじる</p>	<p>21日(水)</p> <p>春分の日</p>	<p>22日(木)</p> <p>ぶりのてりやき にくじゃが ゆかりごはん てまりふのすましじる</p>	<p>23日(金)</p> <p>ささみのてんぷら こまつなごまあえ なまハイ(中) むぎごはん じゃがいものみそしる</p>		

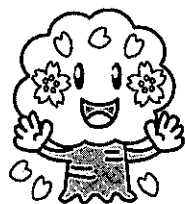
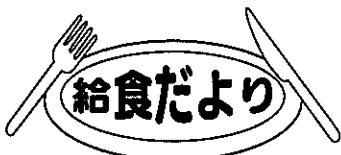
※のデザートは業者配送です。空容器(袋の果物の皮)は業者回収です。

赤かぶちらし寿司(岐阜の食材を味わう)

生徒が考案した料理です。
特産物の米を大切に、食べ
ることができるように、飛騨地方
の赤かぶを使った、彩りが満載の
ちらし寿司です。

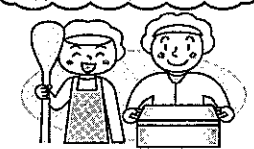
- <材料> 4人分
- 米 2.5合(380g)
 - 赤かぶ漬け 40g
 - れんこん 小1節
 - 干し椎茸 2枚(戻し汁100cc)
 - 油揚げ 1枚
 - にんじん 中1/3本
 - さやえんどう 20g
 - 砂糖 大さじ1
 - うすくちしょうゆ 大さじ2
 - ずし酢 大さじ3

- <作り方>
- ①米は洗いザルに上げ、同量の水で炊き、ずし酢を混ぜておく。
 - ②赤かぶ漬けは食べやすい大きさに切る。
 - ③れんこんはうすくちしょう切り、干し椎茸は戻して千切り、油揚げは短冊切り、にんじんは千切り、さやえんどうは細く千切りにして下ゆでする。
 - ④干し椎茸の戻し汁、砂糖、うすくちしょうゆを煮立て、れんこん、干し椎茸、油揚げ、にんじんの順に入れて、汁気がなくなるまで煮る。
 - ⑤①の酢飯に④の具を混ぜ、最後に赤かぶ漬けをまんべんなく混ぜる。
 - ⑥⑤を器に盛り、さやえんどうを色どりでよくらす。



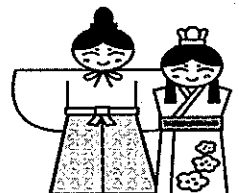
木の芽や花のつぼみがふくらみ、日を追うごとに春が深まるのを感じます。いよいよ今年度最後の月となりました。今のクラスで給食を食べる日も残りわずかですが、仲間と一緒に、思い出に残る楽しい給食時間を過ごしてくださいね。

1年間ありがとうございました!



3月3日 ひなまつり

ひな人形や桃の花を飾り、女の子の健やかな成長と幸せを願ってお祝いの日。行事食には、旬の食材を使ったちらしずしやハマグリ(ハマグリの潮汁)、ひしもち、ひなあられなどがあり、それぞれ願いを込めて食べられます。



卒業と進学を目前に控えた皆さんは、寂しさと同時に、新しい生活への期待に胸をふくらませていることと思います。成長するにつれ、自分自身で食べる物を選んだり、料理を作ったりする機会が増えていきますが、健康な心と体は毎日の食事の積み重ねによってつくられます。今まで学んだことや給食を参考に、食べることを大切にしたいと願っています。

平成29年度 3月

学校給食献立予定表

瑞穂市給食センター

日(曜)	1日(木)	2日(金)	5日(月)	6日(火)	7日(水)	8日(木)	9日(金)	12日(月)	
献立と材料名	カレーライス	赤かぶちらし寿司	ソフト麺 ミートソース	麦ごはん	米粉入りパン コッペパン(保)	麦ごはん	菜めし	きしめん	
	精白米 麦 じゃがいも にんじん たまねぎ 牛肉 米粉カレールウ カレー粉 しょうゆ 塩・こしょう 粉チーズ ウスターソース 脱脂粉乳 トマトケチャップ にんにく 米油	精白米 赤かぶ漬け れんこん 干しいたけ 油揚げ にんじん さやえんどう 砂糖 うすくちしょうゆ すし酢	ソフト麺 牛ひき肉 米油 塩・こしょう たまねぎ にんじん にんにく ホワイトルウ 完熟トマトの ハヤシフレーク トマトケチャップ トマトピューレ 脱脂粉乳 粉チーズ 砂糖 ウスターソース オニオン入りケチャップ	精白米 麦	大根としめじのスープ	だいこん しめじ にんじん ベーコン 洋風だし うすくちしょうゆ 塩・こしょう 酒	精白米 麦	精白米 麦 菜めしの素	きしめん 油揚げ 鶏肉 かまぼこ にんじん 小松菜 むろあじ節 しょうゆ みりん 酒 塩
	ヒレカツ	菜の花のすまし汁	鶏肉のから揚げ	鶏肉のから揚げ	さわらのピザ焼き	里芋と野菜のみそ汁	えのきのすまし汁	えのきたけ 玉ふ にんじん カットわかめ 小松菜 豆みそ むろあじ節	竹輪の天ぷら
	米油	菜花 豆腐 錦糸玉子 カットわかめ えのきたけ むろあじ節	鶏肉 しょうゆ 酒	鶏肉 しょうゆ 酒	さわら 塩・こしょう 青ピーマン オニオン入りケチャップ とけるチーズ	里芋 にんじん 豆腐 カットわかめ 小松菜 豆みそ むろあじ節	えのきたけ 玉ふ にんじん カットわかめ ねぎ むろあじ節 うすくちしょうゆ 酒 塩	竹輪 小麦粉 米油	
	フルーツポンチ	豚肉の香草焼き	鮭のハーブ焼き	もやしの チャンブルー	キャベツのサラダ	大豆の磯煮	いかの照り焼き	れんこんの煮あえ	
	みかんシロップ漬け ももシロップ漬け バインアップル シロップ漬け ファイバーゼリーミックス	豚肉 塩 黒こしょう バジル粉 ガーリック粉 パン粉 米粉 オリーブ油	鮭 塩・こしょう ガーリック粉 バジル粉 タイム粉 オリーブ油	焼き豆腐 にら もやし にんじん たけのこ 黒きくらげ 米油 ごま油 みりん 塩 しょうゆ 鶏がらスープの素 かつお節	キャベツ にんじん きゅうり コーンクリーム ドレッシング(混)	大豆水煮 ひじき にんじん 油揚げ つきこんにやく しょうゆ 砂糖 みりん 酒 米油 和風だし	いか しょうゆ 酒 みりん 砂糖	れんこん だいこん にんじん 砂糖 みりん しょうゆ 塩 和風だし 酢	
	小	754kcal/2.1g	652kcal/2.1g	684kcal/3.0g	664kcal/2.3g	640kcal/2.4g	649kcal/2.1g	578kcal/3.1g	684kcal/2.8g
	中	875kcal/2.4g	824kcal/2.5g	966kcal/3.4g	765kcal/2.6g	768kcal/3.0g	770kcal/2.5g	678kcal/3.8g	840kcal/3.2g

日(曜)	13日(火)	14日(水)	15日(木)	16日(金)	19日(月)	20日(火)	22日(木)	23日(金)
献立と材料名	かきまわし	コッペパン コッペパン(保)	麦ごはん	麦ごはん	五目肉うどん	麦ごはん	ゆかりご飯	麦ごはん
	精白米 しょうゆ 鶏肉 にんじん ごぼう 干しいたけ 竹輪 油揚げ 砂糖 酒 和風だし 米油	かぼちゃポターージュ	精白米 麦	精白米 麦	うどん ねぎ 豚肉 にんじん かまぼこ えのきたけ むろあじ節 しょうゆ 塩 みりん 片栗粉	精白米 麦	精白米 麦 ゆかり粉	精白米 麦
	かき玉汁	かぼちゃ たまねぎ クリーム 牛乳 ホワイトルウ 洋風だし 塩・こしょう 米油	沢煮椀	キャベツのみそ汁	えのきたけ カットわかめ 油揚げ ミックスみそ むろあじ節	こも豆腐のすまし汁	手まり麩のすまし汁	じゃが芋のみそ汁
	液卵 豆腐 えのきたけ にんじん ねぎ カットわかめ うすくちしょうゆ むろあじ節 塩 片栗粉 酒	ハンバーグの きのこソースかけ	豚肉 ごぼう だいこん にんじん ねぎ うすくちしょうゆ むろあじ節 酒 塩	キャベツ えのきたけ カットわかめ 油揚げ ミックスみそ むろあじ節	瑞穂の かぼちゃコロッケ	カットわかめ にんじん えのきたけ こも豆腐 ねぎ うすくちしょうゆ むろあじ節 酒 塩	手まり麩 えのきたけ カットわかめ 豆腐 ねぎ むろあじ節 うすくちしょうゆ 酒・塩	たまねぎ じゃがいも カットわかめ ねぎ 白味噌 むろあじ節
	ししゃものから揚げ	ハンバーグ 塩・こしょう 白ワイン 米油 しめじ トマトピューレ トマトケチャップ 砂糖 ウスターソース 赤ワイン コーンスターチ	さばの塩焼き	鶏肉の照り焼き	切干大根のツナ和え	かつおのさらさ揚げ	ぶりの照り焼き	ささみの天ぷら
	ししゃも 小麦粉 米油	おから 牛乳 鶏ひき肉 油揚げ 干しいたけ にんじん ねぎ 砂糖 しょうゆ 和風だし 米油	塩さば	鶏肉 しょうゆ 酒 みりん 砂糖	切干大根 ほうれんそう にんじん まぐろ油漬け ごまあえの素 しょうゆ	かつお角切り 酒 しょうが しょうゆ カレー粉 片栗粉 米油	ぶり しょうゆ 酒 みりん	鶏ささみ 塩 小麦粉 米油
	オレンジ	糸寒天のサラダ	牛乳おから	じゃがいもの きんぴら	五目きんぴら	肉じゃが	肉じゃが	小松菜のごまあえ
		糸寒天 きゅうり 赤ピーマン 黄ピーマン 和風ドレッシング(混)	おから 牛乳 鶏ひき肉 油揚げ 干しいたけ にんじん 米油 しょうゆ 砂糖 酒 和風だし みりん	じゃがいも さつま揚げ つきこんにやく にんじん 米油 しょうゆ 砂糖 酒 和風だし みりん	さつま揚げ ごぼう にんじん 青ピーマン つきこんにやく 米油 しょうゆ 砂糖 みりん 酒	じゃがいも 牛肉 たまねぎ にんじん しらたき 砂糖 しょうゆ 酒 みりん 米油	小松菜 もやし しょうゆ ごまあえの素	
		※下線の材料は瑞穂市産を予定しています。	お祝い いちごゼリー(幼)	お祝い いちごゼリー(小)	生パイン(中)	お祝い いちごゼリー(小)		
	小	648kcal/2.3g	661kcal/3.1g	633kcal/3.3g	590kcal/2.3g	636kcal/2.2g	630kcal/2.3g	648kcal/2.7g
中	732kcal/2.6g	822kcal/3.9g	851kcal/3.9g	698kcal/2.8g	790kcal/2.6g	741kcal/2.7g	901kcal/3.1g	727kcal/2.4g

*毎日牛乳がつかます。

地産地消に取り組んでいます

*学校給食は、「学校給食地産地消推進事業」により、県・市町村・JAグループから一部助成を受けています。

*エネルギー量と塩分量を表示しています。