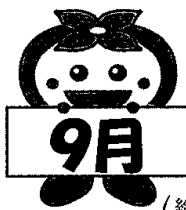


H29年度



# 9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・岐阜県産のもののできる限り取り入れています。)

瑞穂市教育委員会

### <今月使用する地元の食材・旬の食材>

瑞穂市産：米 はつしも米麴 じゃがいも にんにく  
 岐阜県産：豚肉 牛肉 大豆  
 旬の食材：さんま さけ なす とうがん さといも しめじ なめこ  
 巨峰



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います。

<p>1日(金) にじますのフライ フルーツポンチ むぎごはん ひだぎゅうなつやさいカレー</p>				
<p>4日(月) かいそうサラダ やきぎょうざ わふうドレッシング こざかな(中のみ) ちゅうかめん しょうゆラーメン</p>	<p>5日(火) あじのなんばんづけ ほうれんそうのごまあえ むぎごはん とうがんじる</p>	<p>6日(水) キャベツのサラダ タンドリーチキン フローズンヨーグルト レーズパン アルファベットスープ</p>	<p>7日(木) さんまのしおやき ごもくめ れいどうみかん なめし さわにわん</p>	<p>8日(金) とうふハンバーグのわふうソースかけ ひじきのいために むぎごはん なめこのみそしる</p>
<p>11日(月) いかのハーブやき もやしのソテー ソフトめん ミートソース</p>	<p>12日(火) ぶたにくのあんからめ れんこんのきんぴら むぎごはん ふのすまじる</p>	<p>13日(水) さわらのカレーチーズやき いとかんてんのサラダ いちごジャム しよくパン たいんとしめじのスープ</p>	<p>14日(木) やきにく おひだし とうふゆれんもす むぎごはん わかめスープ</p>	<p>15日(金) &lt;香川県の食事&gt; はまちのてりやき みかんゼリー かきませずし うちこみじる</p>
<p>18日(月) <b>敬老の日</b> </p>	<p>19日(火) &lt;食育の日&gt; みずほのじゃがいもコロッケ きりほしだにんのツナあえ むぎごはん みのけんとうんじる</p>	<p>20日(水) フランクフルトのチリソースかけ キャベツのソテー こめこいりパン まめときのこのクリームスープ</p>	<p>21日(木) ぶたにくのしょうがやき ごもくさんぴら れいどうみかん むぎごはん いものこじる</p>	<p>22日(金) さけのおりべやき にくじゃが ゆかりごはん なすのみそしる</p>
<p>25日(月) さつまいものてんぷら こうやどうふのたまごじし オレンジ きしめん きしめんのしる</p>	<p>26日(火) にくシユウマイ もやしのかふうあえ なまパン むぎごはん まーぼーどうふ</p>	<p>27日(水) ポークステーキのコンソースかけ ブロッコリーのサラダ こらみおドレッシング くろパン かほちやポターージュ</p>	<p>28日(木) さばのたつたあげ きよほう ごもくごはん そうめんじる</p>	<p>29日(金) とりにくのからあげ キャベツのごまあえ しそあじびき むぎごはん とうふのみそしる</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。



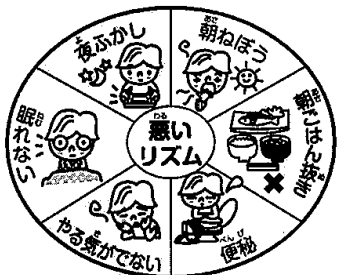
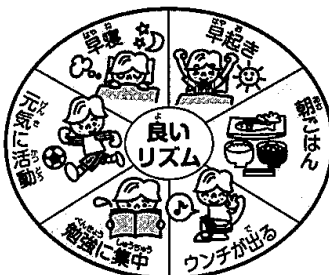
元気をつくる合言葉  
「早寝・早起き・朝ごはん」

## 生活リズムを整えましょう

夏休みが終わり、2学期が始まりました。休み明けは、朝起きられなかったり、何となく体がだるかったり、食欲がわかなくなったりと、体の不調を訴える人が多くなります。これは、生活リズムの乱れや、夏の疲れが主な原因です。体調を整えるには、朝起きたら太陽の光を浴びて、朝ごはんをしっかり食べることが大切です。夜は夜ふかししないで、早めに寝るように心がけましょう。



寝る前は、テレビやゲーム機、スマートフォンの使用はやめて、ゆったりとした気持ちで過ごしましょう。



## 美濃けんどん汁

美濃けんどんは、県内の指定農場で生産され、「ヨモギ」、「ビタミンE」を使った飼料を食しています。

<材料> 4人分

- ・だいこん 80g
- ・ごぼう 60g
- ・こんにやく 1/4枚
- ・美濃けんどんうす切り 1枚
- ・ねぎ 20g
- ・厚揚げ 1/4枚
- ・だし汁 480cc
- ・しょうゆ 大さじ1
- ・酒 大さじ1
- ・塩 小さじ1/3

<作り方>

- ①だいこんはいちよう切り、ごぼうは輪切り、こんにやくは1cm角切り、ねぎは小口切り、厚揚げは0.5cm巾に切る。
- ②だし汁を沸かし、美濃けんどんうす切り、ごぼう、だいこん、こんにやく、厚揚げの順に入れる。
- ③②にしょうゆ、酒、塩を入れ味を整える。
- ④③にねぎを入れる。

美濃けんどん汁を味わって食べよう!



日(曜)	1日(金)	4日(月)	5日(火)	6日(水)	7日(木)	8日(金)	11日(月)	12日(火)	13日(水)	14日(木)	
献立と材料名	飛騨牛 夏野菜カレー	しょうゆラーメン	麦ごはん	レーズンパン バターロール(保)	菜めし	麦ごはん	ソフト麺 ミートソースかけ	麦ごはん	食パン	麦ごはん	
	精白米 かぼちゃ にんじん たまねぎ なす トマト水煮 飛騨牛 米粉カレーうどん しょうゆ 塩・こしょう 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	中華麺 豚肉 米油 キャベツ にんじん もやし ねぎ なると しななく 鶏豚湯 米粉カレーうどん しょうゆ 塩・こしょう 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 麦  とうがん汁  とうがん 鶏肉団子 はるさめ にんじん ねぎ むろあじ節 塩 しょうゆ	アルファベット スープ  マカロニ ベーコン たまねぎ にんじん 洋風だし しょうゆ 塩・こしょう  タンドリーチキン  鶏肉 ガゼリヨーグルト トマトケチャップ カレー粉 塩・こしょう	精白米 麦 菜めしの素  沢煮焼  豚肉 干しいたけ ごぼう だいこん にんじん ねぎ しょうゆ むろあじ節 酒 塩	精白米 麦 なめこの味噌汁  豆腐 カットわかめ なめこ ねぎ 豆みそ むろあじ節  豆腐ハンバーグの 和風ソースかけ  豆腐ハンバーグ たまねぎ 米油 しょうゆ みりん 砂糖 和風だし 片栗粉	精白米 麦  なめこの味噌汁  豆腐 カットわかめ なめこ ねぎ 豆みそ むろあじ節  豆腐ハンバーグの 和風ソースかけ  豆腐ハンバーグ たまねぎ 米油 しょうゆ みりん 砂糖 和風だし 片栗粉	ソフトめん 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 ハヤシプレーク 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  麩のすまし汁  豆腐 にんじん ねぎ えのきたけ 玉ふ カットわかめ むろあじ節 しょうゆ 塩	食パン いちごジャム  大根と しめじのスープ  大根 しめじ にんじん ベーコン 洋風だし しょうゆ 塩・こしょう 酒	精白米 麦  わかめスープ  カットわかめ にんじん ねぎ 豆腐 鶏がらスープの素 塩・こしょう しょうゆ
	にじますのフライ	海藻サラダ	あじ しょうゆ しょうが	キャベツのサラダ	さんまの塩焼き	さんま 塩	いかにのハーブ焼き	いかにのハーブ焼き	豚肉の あんからめ	さわらの カレーソース焼き	豚肉 豆みそ 砂糖 酒 にんにく しょうが しょうゆ みりん りんごピューレ
	にじますのフライ 米油	カットわかめ きゅうり きゅうり だいこん 和風ドレッシング(別)	酒 片栗粉 米油 酢 砂糖 ねぎ 一味唐辛子	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)	さんま 塩	五目豆	いかにのハーブ焼き	いかにのハーブ焼き	豚肉 しょうゆ しょうが 片栗粉 米油 砂糖 ウスターソース オニオン入り ケチャップ	さわら 塩・こしょう ワイン カレー粉 とけるチーズ パセリ	豚肉 豆みそ 砂糖 酒 にんにく しょうが しょうゆ みりん りんごピューレ
	フルーツポンチ	小魚(中のみ)	ほうれんそうの ごまあえ	フローズン ヨーグルト	さんま 塩	五目豆	いかにのハーブ焼き	いかにのハーブ焼き	豚肉の あんからめ	さわらの カレーソース焼き	豚肉 豆みそ 砂糖 酒 にんにく しょうが しょうゆ みりん りんごピューレ
	みかん シロップ漬け ももシロップ漬け パインアップル シロップ漬け カクテルゼリー	小魚(中のみ)	ほうれんそう ごまあえ	フローズン ヨーグルト	さんま 塩	五目豆	いかにのハーブ焼き	いかにのハーブ焼き	豚肉の あんからめ	さわらの カレーソース焼き	豚肉 豆みそ 砂糖 酒 にんにく しょうが しょうゆ みりん りんごピューレ
	小	711kcal/2.3g	540kcal/2.6g	646kcal/2.3g	664kcal/2.5g	661kcal/2.8g	609kcal/2.7g	670kcal/2.1g	689kcal/2.3g	571kcal/2.4g	690kcal/1.9g
	中	833kcal/2.6g	639kcal/3.0g	766kcal/2.8g	819kcal/3.2g	743kcal/3.3g	733kcal/3.3g	847kcal/2.5g	819kcal/2.8g	676kcal/3.0g	797kcal/2.2g

日(曜)	15日(金)	19日(火)	20日(水)	21日(木)	22日(金)	25日(月)	26日(火)	27日(水)	28日(木)	29日(金)	
献立と材料名	かきませ寿司	麦ごはん	米粉入りパン バターロール(保)	麦ごはん	ゆかりごはん	きしめん	麦ごはん	黒パン 黒糖パンズ(保)	五目ご飯	麦ごはん	
	精白米 たけのこ にんじん 干しいたけ 油揚げ かんぴょう味つき さやえんどう 錦糸玉子 砂糖 しょうゆ 和風だし すし酢	精白米 麦  美濃けんとう汁  だいこん ごぼう こんにゃく 美濃けんとう ねぎ 生揚げ むろあじ節 しょうゆ 酒 塩	豆ときのこの クリームスープ  ベーコン マッシュルーム エリンギ たまねぎ 白いんげん豆 かぼちゃ 牛乳 脱脂粉乳 クリーム ホワイトルウ 洋風だし 塩・こしょう	麦ごはん  羊のこ汁  さといも にんじん ごぼう だいこん 油揚げ ねぎ しょうゆ むろあじ節 酒 塩	精白米 麦 ゆかり粉  なすの味噌汁  なす カットわかめ 油揚げ たまねぎ ねぎ ミックスみそ むろあじ節	きしめん 油揚げ 鶏肉 かまぼこ にんじん ねぎ むろあじ節 しょうゆ みりん 酒 塩	精白米 麦  麻婆豆腐  豆腐 豚ひき肉 しょうゆ 塩 酒 砂糖 豆みそ にんにく しょうが 米油 ごま油 トウバンジャン 中華風だしの素 片栗粉	精白米 麦  かぼちゃ ポターージュ  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	精白米 しょうゆ 鶏肉 にんじん 油揚げ ごぼう 干しいたけ 竹輪 砂糖 酒 和風だし 米油	精白米 麦 しそ味ひじき  豆腐の味噌汁  豆腐 えのきたけ ねぎ カットわかめ 豆みそ むろあじ節	精白米 麦 しそ味ひじき  豆腐の味噌汁  豆腐 えのきたけ ねぎ カットわかめ 豆みそ むろあじ節
	打ち込み汁	瑞穂のじゃがいも コロッセ	フランクフルトの チリソースかけ	豚肉の 生姜焼き	さけの織部焼き	さつま芋の 天ぷら	さつま芋 小麦粉 塩 米油	豚肉 塩・こしょう 白ワイン 米油 トウバンジャン 中華風だしの素 片栗粉	そうめん汁	鶏肉のから揚げ	鶏肉 しょうゆ 酒 しょうが 片栗粉 米油
	はつしも米糰 鶏肉 だいこん さといも ごぼう にんじん 油揚げ ねぎ 白味噌 むろあじ節	瑞穂のじゃがいも コロッセ	フランクフルト チリソース トマトケチャップ ウスターソース 砂糖 コーンスターチ	豚肉 しょうが しょうゆ みりん	さけ 酒 しょうゆ 塩 指斐茶	さつま芋の 天ぷら	さつま芋 小麦粉 塩 米油	豚肉 塩・こしょう 白ワイン 米油 トウバンジャン 中華風だしの素 片栗粉	そうめん汁	鶏肉のから揚げ	鶏肉 しょうゆ 酒 しょうが 片栗粉 米油
	はまちの 照り焼き	切干大根の ツナあえ	フランクフルト チリソース トマトケチャップ ウスターソース 砂糖 コーンスターチ	豚肉 しょうが しょうゆ みりん	さけ 酒 しょうゆ 塩 指斐茶	さつま芋の 天ぷら	さつま芋 小麦粉 塩 米油	豚肉 塩・こしょう 白ワイン 米油 トウバンジャン 中華風だしの素 片栗粉	そうめん汁	鶏肉のから揚げ	鶏肉 しょうゆ 酒 しょうが 片栗粉 米油
	はまち しょうゆ 酒 みりん	切干大根 ほうれんそう にんじん まくろ油漬け ごまあえの素 しょうゆ	フランクフルト チリソース トマトケチャップ ウスターソース 砂糖 コーンスターチ	豚肉 しょうが しょうゆ みりん	さけ 酒 しょうゆ 塩 指斐茶	さつま芋の 天ぷら	さつま芋 小麦粉 塩 米油	豚肉 塩・こしょう 白ワイン 米油 トウバンジャン 中華風だしの素 片栗粉	そうめん汁	鶏肉のから揚げ	鶏肉 しょうゆ 酒 しょうが 片栗粉 米油
	みかんゼリー	ほうれんそう ごまあえ	フランクフルト チリソース トマトケチャップ ウスターソース 砂糖 コーンスターチ	豚肉 しょうが しょうゆ みりん	さけ 酒 しょうゆ 塩 指斐茶	さつま芋の 天ぷら	さつま芋 小麦粉 塩 米油	豚肉 塩・こしょう 白ワイン 米油 トウバンジャン 中華風だしの素 片栗粉	そうめん汁	鶏肉のから揚げ	鶏肉 しょうゆ 酒 しょうが 片栗粉 米油
	小	698kcal/2.7g	652kcal/2.1g	658kcal/2.9g	661kcal/1.9g	650kcal/3.0g	733kcal/2.4g	653kcal/1.9g	676kcal/2.3g	672kcal/2.7g	662kcal/2.9g
	中	804kcal/3.2g	770kcal/2.4g	809kcal/3.7g	776kcal/2.2g	771kcal/3.5g	913kcal/2.9g	807kcal/2.5g	822kcal/2.9g	871kcal/3.2g	764kcal/3.3g

※下線の材料は瑞穂市産を予定しています。

\*毎日牛乳がつかます。

\*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。

地産地消に取り組んでいます