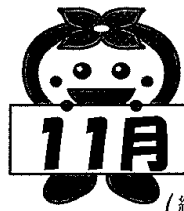


H29年度



# 11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**

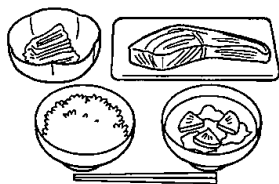
<p><b>&lt;今月使用する地元の食材・旬の食材&gt;</b>                  瑞穂市産：米 にんじん ねぎ 大根 キャベツ                  柿ペースト 柿                  岐阜県産：こまつな ほうれんそう 切干大根 大豆                  牛肉 豚肉 鶏肉 あゆ                  旬の食材：さけ さば れんこん みかん りんご</p>		<p>1日(水) </p> <p>チキンチャップ                  こぶさいも                  くらパン チンゲンサイのクリームスープ</p>	<p>2日(木)</p> <p>さばのしおやき                  ごもくきんぴら オレンジ                  ゆかりごはん かんどうに</p>	<p>3日(金)</p> <p><b>文化の日</b>  </p>
<p>6日(月)</p> <p>プロッコリーとコンソンのサラダ                  マヨネーズ かつおのたつたあげ                  こがねパン やきそば</p>	<p>7日(火)</p> <p><b>&lt;長野県の食事&gt;</b>                  のざわなおやき                  あこめとりんごのタルト                  くりごもくごはん しんじゆみそしる</p>	<p>8日(水) </p> <p>ポークステーキりんごソースかけ                  いりたまごキャベツのソテー スライスチーズ(中のみ)                  まるパン だいこんとしめじのスープ</p>	<p>9日(木)</p> <p><b>&lt;韓国の食事&gt;</b>                  さわらのこうらいやき                  ビビンバ                  むぎごはん わかめスープ</p>	<p>10日(金)</p> <p>さんまのかばやき                  ちくぜんに みかん                  むぎごはん かきたまじる</p>
<p>13日(月)</p> <p>さといもコロッケ                  もやしのかふうあえ ござか(小)                   ソフトめん にくみそかけ</p>	<p>14日(火)</p> <p>さけのおりべやき                  だいずのいそに                  わかめごはん けんちんじる</p>	<p>15日(水) </p> <p>ポークステーキのソースかけ                  プロッコリーのサラダ わふうドレッシング                  ヨーグルト(中のみ)                  こめこいりパン まめのクリームスープ</p>	<p>16日(木)</p> <p><b>&lt;地産地消献立&gt;</b>                  とりくのまふやさいソース                  ほうれんそうともれのあひだし りんご                  むぎごはん だいこんのみそしる</p>	<p>17日(金) </p> <p>あゆのフライ                  フルーツポンチ                  むぎごはん ※ふゆやさいカレー</p>
<p>20日(月)</p> <p>こうやどらぶのたまごとし                  さつまいものてんぷら                  うどん ごもくにうどん</p>	<p>21日(火)</p> <p>ししゃもやき                  にくじゃが みかん                  なめし はくさいじる</p>	<p>22日(水) </p> <p>ヒレカツのソースかけ                  ごぼうサラダ                  アプリコット ジャム                  しゃくパン ジュリエンスープ</p>	<p>23日(木)</p> <p><b>勤労感謝の日</b>  </p>	
<p>27日(月)</p> <p>だいこんサラダ                  あおじそドレッシング こいわたのいそべあげ                  ソフトめん ちゅうかあんかけ</p>	<p>28日(火)</p> <p><b>&lt;瑞穂食育の日&gt;</b>                  ささみのてんぷら                  きりほだいのいために りんご                  むぎごはん さといもやさいのみそしる</p>	<p>29日(水) </p> <p>いかのハーブやき                  もやしのソテー                  パターロールパン ピーフンチュー</p>	<p>30日(木)</p> <p>ぶたにくのしょうがやき                  ほうれんそうとはくさいのごまあえ やさいふりかけ                  むぎごはん えのきのすまじる</p>	<p>かきりんです。                  13日(月)~17日(金)は                  残量調査です。  </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。



## ご飯とおかず(みそ汁)を食べよう!

主食:主菜:副菜(汁物)=3:1:2



日本型食生活とは、左の図のような米飯を中心にして、魚・肉・大豆・海藻・野菜・いも・果物など、様々な食品を組み合わせた献立です。栄養バランスがよく、日本人の平均寿命が長い理由とも言われています。  
 朝ごはんから、このような形の食事を心がけましょう。さらに、みそ汁の大豆製品や味噌とご飯の米の栄養が、とても相性が良く、健康寿命に役立ちます。

11月28日は瑞穂食育の日です。ごはんはエネルギー源で、筋肉を作り、体の調子を整えるマルチ食材です。  
 さらに、パワーアップしてくれるのがみそ汁です。発酵パワーで、みその材料となる大豆のたんぱく質が豊富です。具たくさんにすると、さらに食事のバランスが整います。

**瑞穂市食育の日**

※平成28年度 親子でつくる給食献立において、地場産物を活用した受賞作品です。

### 旬の食材で作ってみませんか? じんだ汁(岐阜県の郷土料理) 豆乳を使った汁物

〈材料〉4人分

- ・だいこん 100g
- ・生揚げ 2/3枚
- ・生しいたけ 1~2葉
- ・ねぎ 12g
- ・豆乳 40g
- ・しょうゆ 小さじ2
- ・酒 小さじ1
- ・みりん 小さじ1
- ・塩 小さじ1/3
- ・かつお節 1パック

〈作り方〉

- ①だいこんはいちょう切り、生揚げは5mmの厚さに切り、生しいたけはうす切り、ねぎは小口切りにする。
- ②かつお節でだしをとる。
- ③②にだいこん、生しいたけ、生揚げを入れて煮る。
- ④煮えたところで、しょうゆ、酒、みりん、塩で調味する。
- ⑤豆乳を入れ、仕上げにねぎを入れて、味を整える。

※給食では、大豆のペーストを入れて、さらにおいしさをアップします。

Table with 11 columns (date) and 10 rows (meal type). Includes items like 黒パン, チンゲン菜のクリームスープ, 鶏肉, etc.

Table with 11 columns (date) and 10 rows (meal type). Includes items like 麦ごはん, 冬野菜カレーライス, うどん, etc.

\*毎日牛乳がつきます。

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。