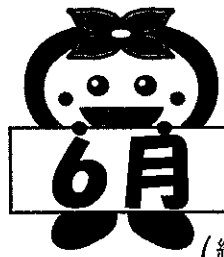


H30年度



6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 柿ジャム あゆ たまねぎ ねぎ にんじん 岐阜県産：豚肉 大豆 旬の食材：あじいわし 枝豆 ごぼう なす ピーマン</p> <p>かきりんです。瑞穂市産食材(ハツシモ以外)の使用を予定している日についています。</p>		<p>6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。丈夫な歯やあごの発育のためには、よくかむことが大切です。また、よくかんで食事を味わうことで満足感が得られ、食べ過ぎを防いで、肥満や生活習慣病の予防になります。かみごたえのある物を意識して、食事に取り入れましょう。</p> <p>かみごたえのある食べ物</p>			<p>1日(金)</p> <p>やきにく チンゲンサイのソテー あじさいゼリー むぎごはん わかめスープ</p>	
<p>虫歯予防の日 4日(月)</p> <p>とりにくのからあげ はるさめサラダ ソフトめん ちゅうがあんかけ</p>	<p>5日(火)</p> <p>あじのたつたあげ ちくぜんに むぎごはん すましじる</p>	<p>6日(水)</p> <p>キャベツのサラダ ハンバーグのわふうソースかけ バターロールパン かぼちゃポタージュ</p>	<p>7日(木)</p> <p><高知県の食事> かつおのあげに ゆずゼリー むぶり なすのみそしる</p>	<p>8日(金)</p> <p>さけのしおやき こうやどうふのたまごとし むぎごはん さわかん</p>		
<p>11日(月)</p> <p>ささみのてんぷら きりほしだいこんツナのためにごさかな(中) うどん ごもくうどん</p>	<p>12日(火)</p> <p>ブロッコリーとコーンのサラダ わふうドレッシング かぼちゃのからあげ むぎごはん ハヤシライス</p>	<p>13日(水)</p> <p>ポークソテーのアップルソースかけ いりたまごときやべつソテー ブルーベリージャム しょうパン アルファベットスープ</p>	<p>14日(木)</p> <p><瑞穂食育の日> あゆのかんろに こまつなとはくさいのごまあえ むぎごはん じゃがいものみそしる</p>	<p>15日(金)</p> <p>ますのおりべやき だいずのいそに なめし えのきのすましじる</p>		
<p>18日(月)</p> <p>にじまのフライ フルーツポンチ こがたパン(小・中) やきそば</p>	<p>食育の日 19日(火)</p> <p><地産地消献立> ポテトサラダ マヨネーズ ひしかつ(保・幼) ふゆうがきミルフィーユカット(小・中) むぎごはん ぐじょうのみそしる</p>	<p>20日(水)</p> <p>てづくりオムレツ もやしのソテー くらパン ミネストローネスープ</p>	<p>21日(木)</p> <p>いわしのかばやき オレンジ にんじんごはん かきたまじる</p>	<p>22日(金)</p> <p>やさしいシューマイ きりほしだいこんのチャブチエ むぎごはん はるさめスープ</p>		
<p>25日(月)</p> <p>かぼちゃコロック ゆでえだまめ ソフトめん ツナマトソース</p>	<p>26日(火)</p> <p>ごもくきんぴら とりにくととりレバーのあげに むぎごはん さんさいのみそしる</p>	<p>27日(水)</p> <p>さわらのコーンクリームやき だいこんサラダ あおじドレッシング こめこいりパン ポテトスープ</p>	<p>28日(木)</p> <p>ふたにくとやさいのはるまき オレンジ チャーハン チンゲンサイのスープ</p>	<p>29日(金)</p> <p>いかのハーブやき いとかんてんのサラダ ナン キーマカレー</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。



家族でコンテスト料理を作ろう!

平成29年度「瑞穂市第2回親子で一緒に考える小学生学校給食料理コンテスト」で入賞した料理が給食に登場します。すでに5月2日の八十八夜の日には、南小学校4年生が考えた「お茶の葉ささみのピカタ」を味わいました。鶏ささみや茶の葉は岐阜県産の食材を使用しました。今月6月22日は中小学校2年生が考えた「切干大根のチャブチエ」です。岐阜県産の切干大根やにんじんを使い、色どりや味付けを工夫した料理です。これらは岐阜県産の食材を使うことを目的とし、子どもたちが食べてみたい学校給食料理を親子で考えて作りました。ご家庭でもぜひ作ってみましょう。

「食育」は生きる上での基本です! ~毎年6月は「食育月間」

学校での食育は、子どもたちが健全な食生活を実践し、健康で豊かな人間性をはぐくんでいけるよう、栄養や食事のとり方など、正しい知識に基づいて自ら判断し、実践していく能力などを身につけるため、主に下記6つを目標とし、給食の時間をはじめ各教科等と関連付けて食育に取り組んでいます。

- ①食事の重要性
- ②心身の健康
- ③食品を選択する能力
- ④感謝の心
- ⑤社会性
- ⑥食文化

お茶の葉ささみのピカタ(給食版)

〈材料〉4人分

- ・鶏ささみ 4本
- ・塩 適量
- ・こしょう 適量
- ・小麦粉 大さじ3
- ・粉チーズ 小さじ3
- ・卵 小1個
- ・パン粉 大さじ3
- ・抹茶茶 小さじ1/4
- ・油 小さじ1

〈作り方〉

- ①鶏ささみは筋を取り除く。あらかじめ粉チーズ、パン粉、抹茶茶を混ぜておく。
- ②①の鶏肉に塩、こしょうをする。
- ③②に小麦粉をまぶす。
- ④溶き卵を、③につける。
- ⑤④に抹茶茶と粉チーズが入ったパン粉をまぶす。(給食では粉と茶葉を使用)
- ⑥フライパンに油を入れ熱し、⑤を中火で10分ほど両面を焼く。



<5月2日の給食>

切干大根のチャブチエ

〈材料〉4人分

- ・牛肉 80g
- ・にんにく 適量
- ・切干大根 (水100cc) 30g
- ・にんじん 1/4本
- ・青ピーマン 2個
- ・ぶなしめじ 1/2袋
- ・油 大さじ1
- ・しょうゆ 大さじ3
- ・砂糖 小さじ2
- ・酒 小さじ1
- ・中華だし 小さじ1/2

〈作り方〉

- ①切干大根はよく洗い、水に戻しておく。牛肉は食べやすい大きさに切る。
- ②にんじん、ピーマンは千切り、しめじはほぐす。
- ③フライパンに油、にんにくを入れ、香りをだす。
- ④③に牛肉、にんじん、ぶなしめじ、ピーマンを順に入れ炒める。
- ⑤④に①の戻した切干大根を戻し汁ごと入れる。
- ⑥⑤に砂糖、酒、中華だし、しょうゆの順に入れ、ふたをして水分がなくなるまで、じっくりと弱火で煮る。



<6月22日の給食>

Table with 12 columns (days from 1st to 15th) and 11 rows (meal names and ingredients). Includes items like 麦ごはん, ソフト麺中華あんかけ, 焼肉, etc.

Table with 11 columns (days from 18th to 29th) and 11 rows (meal names and ingredients). Includes items like 小型パン(小・中), 焼きそば, 中華めん, etc.

※下線の材料は瑞穂市産を予定しています。

*毎日牛乳が付きまます。

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。