

7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>2日(月)</p> <p>ちくわのてんぷら</p> <p>だいこんと あつあげのために</p> <p>うどん</p> <p>たまごじうどん</p> | <p>3日(火)</p> <p>ししゃもやき</p> <p>にくじゃが</p> <p>かおりごはん</p> <p>ゆばのすましじる</p> | <p>4日(水)</p> <p>かいそうサラダ</p> <p>ぶたにくのバーベキューソースやき</p> <p>わふうドレッシング</p> <p>こめこいりパン</p> <p>チンゲンサイの クリームスープ</p> | <p>5日(木)</p> <p><瑞穂食育の日> あゆのハーブあげ</p> <p>きりほだいのツナあえ</p> <p>むぎごはん</p> <p>とうふのみそじる</p> | <p>6日(金)</p> <p>あじのなんばんづけ</p> <p>たなばたゼリー</p> <p>かきまわし</p> <p>べいめんじる</p> |
| <p>9日(月)</p> <p>はものてんぷら</p> <p>ゆでとうもろこし</p> <p>ソフトめん</p> <p>ミートソース</p> | <p>10日(火)</p> <p>やきにく</p> <p>こまつなのかつおあえ</p> <p>むぎごはん</p> <p>かぼちゃのしろみそじる</p> | <p>11日(水)</p> <p>すずきのこうそうやき</p> <p>チリコンカン</p> <p>なまハイン</p> <p>コッパン</p> <p>ジュリエンスープ</p> | <p>12日(木)</p> <p>みそチキン</p> <p>こうやとうふのたまごじ</p> <p>むぎごはん</p> <p>とうかんじる</p> | <p>13日(金)</p> <p><沖縄県の食事> グルクンのからあげ</p> <p>せんぎりイリチー シークーサーゼリー</p> <p>むぎごはん</p> <p>もずくじる</p> |
| <p>16日(月)</p> <p>海の日</p> | <p>17日(火)</p> <p>ぶたにくのからあげ</p> <p>ひじきのいために</p> <p>むぎごはん</p> <p>とうふのすましじる</p> | <p>18日(水)</p> <p>さけのハニーレモンやき</p> <p>キャベツの カラフルソテー</p> <p>くろばん</p> <p>ミネストローネスープ</p> | <p>19日(木)</p> <p><食育の日> かきどり</p> <p>じゅうくさぎのこまあえ</p> <p>だいずなめし(幼・小・中)</p> <p>なすのみそじる</p> | <p>20日(金)</p> <p>いかのてりやき</p> <p>フルーツポンチ</p> <p>むぎごはん</p> <p>なつやさいカレー</p> |

<今月使用する地元の食材・旬の食材>

瑞穂市産：米 大豆 米麺 鮎 たまねぎ じゃがいも
にんじん にんにく ねぎ 柿ジャム

岐阜県産：米粉 豚肉 フランクフルト トマト 切干大根 枝豆
十六ささげ キャベツ ほうれんそう しょうが 小松菜

旬の食材：すずき はも とうもろこし ピーマン かぼちゃ なす 冬瓜

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
ついてます。



せっけんで手をきれいに洗
ったら、清潔なハンカチや
タオルでふきましょう。爪
も短くしておきましょう。

※~~~~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。



梅雨が明け、暑さが一段と厳しくなってきました。この時期は、急な気温や湿度の変化から体内のバランスが乱れ、体調を崩しやすくなります。そんな夏バテを防ぐためには、バランスの良い食事で栄養をしっかりとって、十分に休養することが大切です。もうすぐ待ちに待った夏休みです。夏バテを防いで、元気に夏休みを過ごしましょう。

今月は、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」で入賞した作品と、「柿鶏」を紹介します。どちらも夏に食べやすい料理です。親子で一緒に作ってみてはいかがでしょうか。

文殊にゆう豚と岐阜県産の野菜炒め

〈材料〉4人分

- | | | | | |
|-----------------|------|---|-------|------|
| ・十六ささげ | 1束 | B | ・みそ | 大さじ1 |
| ・文殊にゆう豚(豚肉) | 200g | | ・酒 | 大さじ1 |
| A(下味)片栗粉、酒、しょうが | | | ・しょうゆ | 大さじ1 |
| ・なす | 小2本 | | ・砂糖 | 小さじ1 |
| ・トマト | 小1個 | | | |
| ・油 | 適量 | | | |

〈作り方〉

- 肉、なすをひと口大に切る。トマトはくし切りにする。
- 十六ささげを色よくゆでて、3cm程度に切る。
- 豚肉にAをもみこんで下味をつける。
- フライパンに油をひいてなすを炒め、焼き色がついたら取り出しておく。
- 豚肉を炒め色が変わったら、④のなすと②の十六ささげを加える。
- トマトを入れて軽く炒めた後、Bを入れて混ぜ合わせる。



柿鶏

〈材料〉4人分

- | | |
|-----------|----------|
| ・鶏肉一口大 | 300g |
| ・こいくちしょうゆ | 小さじ1 |
| ・酒 | 小さじ1強 |
| ・しょうが | 3g |
| ・小麦粉、片栗粉 | 適量 |
| ・揚げ油 | 適量 |
| ・柿ジャム | 大さじ1と1/2 |
| ・レモン果汁 | 小さじ2 |
| ・うすくちしょうゆ | 小さじ1強 |
| ・片栗粉 | 少々 |
| ・水 | 小さじ4 |

〈作り方〉

- 鶏肉に、こいくちしょうゆ、酒、しょうがの絞り汁で下味をつけておく。
- 小麦粉と片栗粉を1:1の割合で混ぜ、①の鶏肉につける。
- 油で揚げる。(170℃くらいの中温で)
- たれの材料を煮る。
- 揚げた鶏肉に、たれをからめて出来上がり。

夏本番! こまめな水分補給を

水分補給のポイント

- ・朝起きた時、入浴前にコップ1杯のむ。
- ・水やお茶(麦茶)が最適。
- ・1日1~2ℓくらい。
- ・運動した後は、スポーツドリンクなど塩分をふくんだ飲料をとる。



平成30年度 7月

学校給食献立予定表

瑞穂市給食センター

| 日(曜) | 2日(月) | 3日(火) | 4日(水) | 5日(木) | 6日(金) | 9日(月) | 10日(火) | |
|--------|--|---|--|--|---|--|--|--------------|
| 献立と材料名 | 卵とじうどん | かおりごはん | 米粉入りパン (保)コッペパン | 麦ごはん | かきまわし | ソフト麺ミートソース | 麦ごはん | |
| | うどん にんじん ねぎ たまねぎ 鶏肉 液卵 かまぼこ 干しいたけ 油揚げ むろあじ節 うすくちしょうゆ 塩 みりん | 精白米 麦 かおり粉 | チンゲン菜の クリームスープ | 精白米 麦 | 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 | 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 | 精白米 麦 | |
| | 竹輪の天ぷら | ししゃも焼き | ベーコン マッシュルーム チンゲン菜 たまねぎ にんじん 牛乳 クリーム ホワイトルウ 塩・こしょう 洋風だし | 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 | 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 | かぼちやの白味噌汁 | |
| | 竹輪 小麦粉 米油 | 肉じゃが | 豚肉のバーベキュー ソース焼き | あゆ 塩・こしょう ガーリック粉 白ワイン 片栗粉 小麦粉 バジル粉 パセリ粉 米油 | あゆ 塩・こしょう ガーリック粉 白ワイン 片栗粉 小麦粉 バジル粉 パセリ粉 米油 | 米麺汁 | カットわかめ たまねぎ かぼちや 白みそ むろあじ節 | |
| | 大根と厚揚げの 炒め煮 | 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 | 豚肉 塩・こしょう にんにく しょうゆ 豆みそ トマトケチャップ ウスターソース 砂糖 りんごピューレ | 切干大根のツナあえ | はつしも米麺 だいこん にんじん ねぎ 酒 塩 むろあじ節 うすくちしょうゆ | はもの天ぷら | 焼き肉 | |
| | だいこん 生揚げ さやえんどう 米油 しょうゆ 砂糖 酒 みりん 和風だし | 小魚(中) | 海藻サラダ | 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 | あじの南蛮漬け | はも 塩 小麦粉 米油 | 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 | |
| | | | カットわかめ くきわかめ きゅうり だいこん 和風ドレッシング(別) | | 七タゼリー | | 小松菜のかつおあえ | |
| | | | | | | | こまつな もやし にんじん しょうゆ かつお節 | |
| | 小 | 597kcal/2.7g | 609kcal/2.9g | 652kcal/3.2g | 596kcal/1.9g | 696kcal/2.8g | 750kcal/2.7g | 610kcal/2.1g |
| | 中 | 756kcal/3.2g | 746kcal/3.1g | 791kcal/3.9g | 695kcal/2.2g | 796kcal/3.3g | 948kcal/3.2g | 721kcal/2.4g |

| 日(曜) | 11日(水) | 12日(木) | 13日(金) | 17日(火) | 18日(水) | 19日(木) | 20日(金) | |
|--------|---|--|--|--|---|--|---|--------------------------------|
| 献立と材料名 | コッペパン (保)食パン | 麦ごはん | 麦ごはん | 麦ごはん | 黒パン (保)黒糖パンズ | 大豆菜めし (保)ごはん | 麦ごはん | |
| | ジュリエンヌスープ | 精白米 麦 | 精白米 麦 | 精白米 麦 | ミネストローネスープ | 精白米 大豆 乾燥大根葉 | 精白米 麦 | |
| | にんじん キャベツ だいこん セロリー ベーコン 洋風だし 塩・こしょう | とうがん汁 | もずく汁 | 豆腐のすまし汁 | じゃがいも たまねぎ トマト にんじん ベーコン マカロニ 白いんげん豆 トマトジュース 洋風だし 塩・こしょう | なすの味噌汁 | 夏野菜カレー | |
| | すずきの香草焼き | とうがん 鶏肉団子 はるさめ にんじん ねぎ むろあじ節 塩 酒 うすくちしょうゆ | もずく 干しいたけ にんじん えのきたけ ねぎ 酒 うすくちしょうゆ 塩 むろあじ節 | 豆腐 にんじん えのきたけ カットわかめ ねぎ むろあじ節 うすくちしょうゆ 酒 塩 | 鮭のハニーレモン焼き | 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 | かぼちや にんじん たまねぎ なす トマト 牛肉 米粉カレールウ しょうゆ 塩・こしょう 粉チーズ ウスターソース | |
| | すずき 白しょうゆ みりん 酒 大葉 | 味噌子キン | グルクンのから揚げ | 豚肉のから揚げ | 鮭 しょうゆ レモン果汁 はちみつ 黒こしょう | 柿鶏 | 鶏肉 しょうゆ 酒 しょうが 小麦粉 片栗粉 米油 | 脱脂粉乳 トマトケチャップ にんにく 米油 |
| | チリコンカン | 鶏肉 しょうゆ 酒 みりん 砂糖 しょうが にんにく 豆みそ | グルクン 塩・こしょう 酒 片栗粉 米粉 米油 | 豚肉 酒 しょうゆ しょうが 片栗粉 米油 砂糖 米酢 | キャベツの カラフルソテー | 鶏肉 しょうゆ 酒 しょうが 小麦粉 片栗粉 米油 | いかの照り焼き | |
| | 白いんげん豆 大豆 牛ひき肉 豚ひき肉 チリパウダー たまねぎ 青ピーマン 赤ピーマン トマト トマトピューレ ウスターソース 塩・こしょう 米油 | 高野豆腐の卵とじ | 千切りイリチー | ひじきの炒め煮 | キャベツ 赤ピーマン 青ピーマン 米油 洋風だし 塩・こしょう | 柿ジャム レモン果汁 うすくちしょうゆ | いか しょうゆ 酒 みりん 砂糖 | |
| | 生パン | 高野豆腐 にんじん たまねぎ 干しいたけ 液卵 うすくちしょうゆ 砂糖 酒 和風だし | 切干大根 糸昆布 にんじん さつま揚げ しょうゆ 砂糖 酒 米油 | ひじき 油揚げ 竹輪 にんじん えだまめ 米油 しょうゆ 砂糖 酒 和風だし | フローズンヨーグルト | 十六ささげ にんじん ごまあえの素 しょうゆ | フルーツポンチ | |
| | | | シークワサーゼリー | | | 十六ささげ | パインアップル シロップ漬け 黄桃シロップ漬け みかんシロップ漬け カクテルゼリー | |
| | 小 | 610kcal/2.9g | 660kcal/2.4g | 614kcal/2.2g | 665kcal/2.3g | 710kcal/2.7g | 652kcal/1.9g | 700kcal/2.8g |
| 中 | 737kcal/3.6g | 781kcal/2.8g | 714kcal/2.6g | 786kcal/2.8g | 873kcal/3.4g | 749kcal/2.3g | 828kcal/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。

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。