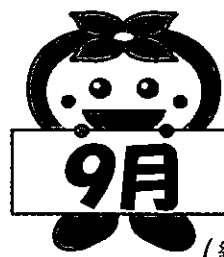


H30年度



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・岐阜県産のものをできる限り取り入れています。)

瑞穂市教育委員会

<p>3日(月)</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>ソフトめん ミートソース</p>	<p>4日(火)</p> <p>あゆのハーブあげ</p> <p>フルーツポンチ</p> <p>むぎごはん なつやさいカレー</p>	<p>5日(水)</p> <p>フランクフルトのチリソースかけ</p> <p>ポテトサラダ マヨネーズ</p> <p>こめこいりパン だいにしめじのスープ</p>	<p>6日(木)</p> <p>ぶたにくのあますあんかけ</p> <p>フローズンヨーグルト</p> <p>ごもくごはん とうがんじる</p>	<p>7日(金)</p> <p>あじのさんがやき</p> <p>ごもくきんぴら</p> <p>むぎごはん なすのみそしる</p>
<p>10日(月)</p> <p>ちくわのてんぷら</p> <p>ほうれんそうと もやしのおひたし</p> <p>うどん カレーうどん</p>	<p>11日(火)</p> <p>みそチキン</p> <p>こうやどうふのたまごじ</p> <p>むぎごはん さわにわん</p>	<p>12日(水)</p> <p>さわらのチーズやき</p> <p>ブロッコリーのサラダ わふうドレッシング</p> <p>くろパン ポテトスープ</p>	<p>13日(木)</p> <p><鳥取県の食事> いかのてんぷら</p> <p>だいのいそに なしゼリー</p> <p>むぎごはん いもこんじる</p>	<p>14日(金)</p> <p>ぶたにくのしょうがやき</p> <p>れいとうみかん (妙小虫)</p> <p>きりしまだいにのいために</p> <p>ゆかりごはん なめこのみそしる</p>
<p>17日(月)</p> <p>敬老の日</p>	<p>18日(火)</p> <p>みずほじゃがいもコロック</p> <p>ひだぎゅうちらし かきたまじる</p>	<p>19日(水)</p> <p><食育の日> とうふハンバーグのきのこソースかけ</p> <p>もやしのソテー</p> <p>いちごジャム</p> <p>しよくパン ボークビーンズ</p>	<p>20日(木)</p> <p>とりにくのからあげ</p> <p>キャベツのごまあえ</p> <p>なめし だいにのみそしる</p>	<p>21日(金)</p> <p>さんまのしおやき</p> <p>さといものふくめに じゅうごやゼリー</p> <p>むぎごはん きのこじる</p>
<p>24日(月)</p> <p>振替休日</p>	<p>25日(火)</p> <p>さつまいものてんぷら</p> <p>さんしよくごはんのぐ</p> <p>むぎごはん えのきのすまじる</p>	<p>26日(水)</p> <p>ハーブチキン</p> <p>キャベツのサラダ</p> <p>とうにゅうレモンソース</p> <p>バターロールパン かぼちゃポターージュ</p>	<p>27日(木)</p> <p><瑞穂食育の日> さばのしおやき</p> <p>にくじゃが きよほう</p> <p>むぎごはん キャベツのみそしる</p>	<p>28日(金)</p> <p>かいそうサラダ やきぎょうざ</p> <p>あおじドレッシング</p> <p>むぎごはん まーぼーどうふ</p>

<今月使用する地元の食材・旬の食材>

瑞穂市産：米 あゆ たまねぎ

岐阜県産：牛肉 フランクフルト 切干大根 豚肉

旬の食材：あじ さんま さけ なす とうがん

さといも えのきたけ しめじ かぼちゃ 巨峰

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。



農作物をお供えし、収穫を祝う「お月見」

十五夜 旧暦8月15日「中秋の名月」

里いもが収穫される時期に
当たることから、「芋名月」
ともいいます。すすきや月
見団子、季節の果物などを
お供えし、里いも料理を味
わいます。



*~~~~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。



2学期が始まりました。休み明けは、頭痛や腹痛、だるい、イライラする、やる気が出ないなど、心身ともに不調を感じ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として考えられ、改善するには食事と睡眠がカギとなります。また、健康な体を作り、運動や勉強にしっかり取り組むためには、栄養バランスのとれた食事を毎日規則正しくとることが大切です。主食・主菜・副菜の3つをそろえることを基本に、牛乳・乳製品や果物で不足しがちな栄養素を補いましょう。



<p>主食</p> <p>主に体を動かすエネルギーのもとになる「炭水化物」を含む。</p> <p>ご飯、パン、麺、パスタ</p> <p>ご飯 おにぎり 食パン ロールパン</p> <p>そば うどん ラーメン パスタ</p>	<p>主菜</p> <p>主に体をつくるもとになる「たんぱく質」を含む。</p> <p>肉、魚、卵、大豆料理</p> <p>ハンバーグ 目玉焼き 卵やっこ</p> <p>焼き魚 から揚げ 納豆</p>
<p>副菜</p> <p>主に体の調子を整える「ビタミン」「ミネラル」「食物繊維」を含む。</p> <p>野菜、きのこ、いも、海藻料理</p> <p>野菜ケツク 貝ごさんの汁物 ほうれん草のおひたし</p> <p>ひじきの煮物 きのこソテー ふかひいも</p>	<p>牛乳・乳製品</p> <p>主にじょうひな骨や油をつくる「カルシウム」を含む。</p> <p>牛乳 ヨーグルト チーズ</p> <p>果物</p> <p>主に体の調子を整える「ビタミン」「カリウム」を含む。</p> <p>りんご みかん ぶどう いちご</p>

飛騨牛ちらし

(材料) 4人分

- 米 2合
- すし酢 大さじ3
- 牛肉 40g

- | | | | |
|----------|-------|----------|------|
| 酒 | 小さじ1 | しょうが | 少々 |
| 砂糖 | 小さじ1 | ごぼう | 50g |
| 和風だし | 小さじ1 | にんじん | 1/4本 |
| こいくちしょうゆ | 小さじ1強 | 味付きかんぴょう | 適宜 |

(作り方)

- ①米は普通の水加減で炊き、炊き上がったらすし酢を混ぜ合わせる。
 - ②しょうがはみじん切りにし、ごぼうとにんじんはさがきにす。味付きかんぴょうは食べやすい大きさに切る。
 - ③牛肉は調味料Aをまぶして炒め煮しておく。
 - ④フライパンに油を熱し、しょうがを入れて牛肉を炒める。火が通ったら、ごぼう、にんじんの順によく炒めて、③を加えて味つける。
 - ⑤酢飯に④の具と味付きかんぴょうを混ぜてできあがり。
- *きざみのりや錦糸卵、紅生姜を盛り付けても良いですね。

日(曜)	3日(月)	4日(火)	5日(水)	6日(木)	7日(金)	10日(月)	11日(火)	12日(水)	13日(木)	
献立と材料名	ソフト麺 ミートソース	麦ごはん	米粉入りパン (保)コッペパン	五目ごはん	麦ごはん	カレーうどん	麦ごはん	黒パン (保)黒糖パンズ	麦ごはん	
	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 トマトソース	精白米 麦 夏野菜カレー かぼちゃ 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 脱脂粉乳 トマトケチャップ にんにく 米油	大根としめじの スープ だいこん ぶなしめじ 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 フランクフルトの チリソースかけ 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	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 なすの味噌汁 なす 豆腐 油揚げ たまねぎ ねぎ ミックスみそ むろあじ節	精白米 麦 あじのさんが焼き 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	うどん たまねぎ にんじん 干しいたけ 鶏肉 ねぎ かまぼこ 油揚げ 米油 しょうゆ 米粉カレールウ カレー粉 酒 和風だし 片栗粉 塩	精白米 麦 沢煮椀 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	精白米 麦 ポテトスープ じゃがいも ロースハム たまねぎ にんじん 洋風だし 塩・こしょう さわらの チーズ焼き さわら 塩・こしょう とけるチーズ パセリ粉 ブロッコリーの サラダ ブロッコリー キャベツ きゅうり 和風ドレッシング(別)	精白米 麦 いもこん汁 鶏肉 里芋 角こんにやく だいこん ごぼう ねぎ むろあじ節 しょうゆ みりん 酒 塩
	鮭の ハニレモン焼き	鮭 しょうゆ レモン果汁 はちみつ 黒こしょう キャベツの カラフルソテー 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	あゆのハーブ揚げ 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 フルーツポンチ パイナップルシロップ漬 黄桃シロップ漬 みかんシロップ漬 カクテルゼリー	ポテトサラダ じゃがいも ホールコーン えだまめ 塩・こしょう マヨネーズ(別)	豚肉の 甘酢あんかけ 豚肉 塩・こしょう 片栗粉 米油 たまねぎ 青ピーマン トマトケチャップ 穀物酢 砂糖 酒 しょうゆ 米油 フローズン ヨーグルト	五目きんぴら 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	竹輪の天ぷら 竹輪 小麦粉 米油 ほうれん草と もやしのおひたし ほうれん草 もやし にんじん しょうゆ かつお節	鶏肉 しょうゆ・酒 みりん・砂糖 しょうが にんにく 豆みそ 高野豆腐の卵とじ 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	いかに天ぷら いか 塩・こしょう 酒 小麦粉 片栗粉 米油 大豆の磯煮 大豆 ひじき にんじん 油揚げ しょうゆ 砂糖 みりん 酒 米油 和風だし 梨ゼリー	
	小	693kcal/2.2g	736kcal/2.3g	625kcal/3.2g	733kcal/2.6g	591kcal/1.8g	584kcal/2.2g	624kcal/2.3g	630kcal/2.4g	691kcal/2.0g
	中	872kcal/2.6g	863kcal/2.7g	762kcal/3.9g	911kcal/3.1g	699kcal/2.1g	727kcal/2.5g	738kcal/2.8g	766kcal/3.0g	828kcal/2.5g

日(曜)	14日(金)	18日(火)	19日(水)	20日(木)	21日(金)	25日(火)	26日(水)	27日(木)	28日(金)	
献立と材料名	ゆかりごはん	飛騨牛ちらし	食パン	菜めし (保)白ごはん	麦ごはん	三色ごはん	バターロールパン	麦ごはん	麦ごはん	
	精白米 麦 ゆかり粉 なめこの味噌汁 豆腐 だいこん カットわかめ なめこ ねぎ 豆みそ むろあじ節	精白米 すし酢 牛肉 しょうが ごぼう にんじん 味付きかんばん しょうゆ 和風だし 砂糖 酒 米油 かきたま汁 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 酒 片栗粉 瑞穂じゃがいも コロッケ 米油	食パン イチゴジャム ポークビーンズ 大豆 豚肉 にんじん たまねぎ じゃがいも トマトケチャップ ウスターソース しょうゆ 塩・こしょう 砂糖 洋風だし 米油 豆腐ハンバーグの きのこソースかけ 豆腐ハンバーグ えのきたけ ぶなしめじ たまねぎ 米油 しょうゆ みりん 砂糖 和風だし 片栗粉 もやしのソテー もやし 青ピーマン 赤ピーマン 洋風だし 塩・こしょう 米油	精白米 麦 乾燥大根葉 大根の味噌汁 カットわかめ だいこん 豆腐 油揚げ ねぎ ミックスみそ むろあじ節 鶏肉のから揚げ 鶏肉 しょうゆ 酒 しょうが 片栗粉 米油 キャベツの ごま和え キャベツ きゅうり 竹輪 しょうゆ ごまあえの素	精白米 麦 きのこ汁 豆腐 鶏肉 ぶなしめじ えのきたけ 干しいたけ にんじん こまつな うすくちしょうゆ 塩 酒 むろあじ節 さんまの塩焼き さんま 塩 里芋の含め煮 里芋 にんじん しょうゆ 酒 みりん 和風だし 十五夜ゼリー	精白米 麦 鶏ひき肉 しょうが しょうゆ 酒 砂糖 米油 えだまめ いり卵 えのきのすまし汁 豆腐 えのきたけ カットわかめ かまぼこ ねぎ うすくちしょうゆ 塩 酒 むろあじ節 さつまいもの 天ぷら さつまいも 小麦粉 塩 米油	精白米 麦 かぼちゃポタージュ 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 ハーブチキン 鶏肉 白ワイン 塩 黒こしょう オリーブ油 バジル粉 ガーリック粉 タイム粉 キャベツのサラダ 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) 豆乳レモンムース	精白米 麦 キャベツのみそ汁 キャベツ えのきたけ たまねぎ カットわかめ ミックスみそ むろあじ節 さばの塩焼き 塩さば 肉じゃが 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 巨峰	精白米 麦 麻婆豆腐 冷凍豆腐 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 中華だしの素 片栗粉 焼きぎょうざ ぎょうざ 海藻サラダ カットわかめ きわかめ きゅうり だいこん 青じそドレッシング(別)	
	小	664kcal/2.8g	629kcal/1.6g	653kcal/3.6g	655kcal/3.4g	623kcal/1.7g	683kcal/2.1g	732kcal/2.3g	660kcal/3.4g	647kcal/2.5g
	中	781kcal/3.2g	725kcal/1.9g	813kcal/4.5g	761kcal/4.0g	716kcal/1.9g	815kcal/2.5g	876kcal/2.9g	779kcal/4.1g	747kcal/2.8g

※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