

H30年度



10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

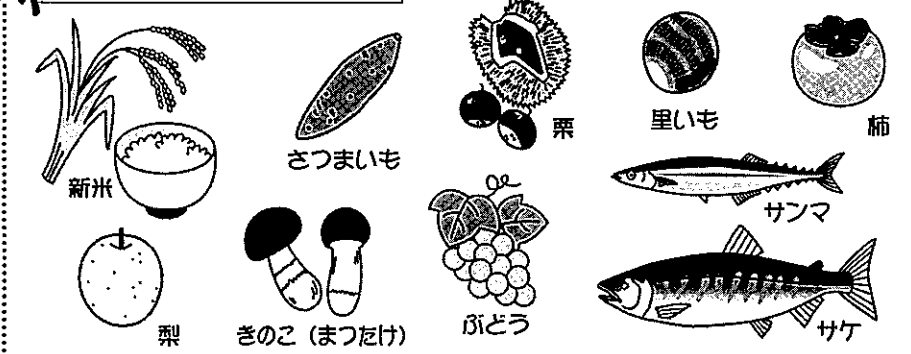
<p>1日(月)</p> <p>かぼちやのからあげ</p> <p>はるさめサラダ</p> <p>ソフトめん</p> <p>にくみそかけ</p>	<p>2日(火)</p> <p>かつおのあげに</p> <p>じゃがいものきんぴら</p> <p>むぎごはん</p> <p>たまふのすましじる</p>	<p>3日(水)</p> <p>ポークソテーのりんごソース</p> <p>ごぼうサラダ</p> <p>くろパン</p> <p>たいんとしめじのスープ</p>	<p>4日(木)</p> <p>いかのてりやき</p> <p>ぎゅうにゅうおから</p> <p>きよほう</p> <p>むぎごはん</p> <p>さつまいもじる</p>	<p>5日(金)</p> <p>ささみのてんぷら</p> <p>ちくぜんに</p> <p>わかめごはん</p> <p>えのきと豆腐のすましじる</p>
<p>8日(月)</p> <p>体育の日</p>	<p>9日(火)</p> <p>にじますのフライ</p> <p>ブロッコリーのサラダ</p> <p>わふうドレッシング</p> <p>むぎごはん</p> <p>ハヤシライス</p>	<p>10日(水)</p> <p>とりにくのパンこやき</p> <p>もやしのソテー</p> <p>ごさかな(中)</p> <p>りんごジャム</p> <p>ポテトスープ</p>	<p>11日(木)</p> <p><岡山県の食事></p> <p>たちうおのからあげ</p> <p>はくとうゼリー</p> <p>ひるぜんごはん</p> <p>そすりなべ</p>	<p>12日(金)</p> <p>やきにく</p> <p>ごもきんぴら</p> <p>むぎごはん</p> <p>とうふのみそじる</p>
<p>15日(月)</p> <p><鶏飼納めの食事></p> <p>あゆのハーブあげ</p> <p>こまつなごまあえ</p> <p>うどん</p> <p>ごもうどん</p>	<p>16日(火)</p> <p>こえびのからあげ</p> <p>フルーツボンチ</p> <p>むぎごはん</p> <p>チキンカレー</p>	<p>17日(水)</p> <p>てづくりオムレツ</p> <p>キャベツのカラフルソテー</p> <p>バターロールパン</p> <p>アルファベットスープ</p>	<p>18日(木)</p> <p>さばのてりやき</p> <p>オレンジ</p> <p>きのこごはん</p> <p>かきたまじる</p>	<p>19日(金)</p> <p><食育の日></p> <p>みずほのかぼちやコロッケ</p> <p>ほうれんそうともやしのかきジャムあえ</p> <p>むぎごはん</p> <p>たいんとさといものみそじる</p>
<p>22日(月)</p> <p>きりほしだいこんのツナあえ</p> <p>やきこんさいつくね</p> <p>きしめん</p> <p>きしめん</p>	<p>23日(火)</p> <p>ししやもやき</p> <p>にくじゃが</p> <p>むぎごはん</p> <p>えのきのすましじる</p>	<p>24日(水)</p> <p>フランクフルトの子リソースかけ</p> <p>だいこんサラダ</p> <p>あおじドレッシング</p> <p>まめときのこの</p> <p>コッパン</p> <p>クリームスープ</p>	<p>25日(木)</p> <p>さんまのかばやき</p> <p>ひじきのいために</p> <p>むぎごはん</p> <p>さわにわん</p>	<p>26日(金)</p> <p>とりにくのからあげ</p> <p>なまパン</p> <p>チャーハン</p> <p>はるさめスープ</p>
<p>29日(月)</p> <p>だいがいも</p> <p>もやしの</p> <p>かふうあえ</p> <p>ソフトめん</p> <p>ちゅうかあんかけ</p>	<p>30日(火)</p> <p><瑞穂食育の日></p> <p>さけのしおやき</p> <p>つきだいこんのいために</p> <p>ゆかりごはん</p> <p>なめこのみそじる</p>	<p>31日(水)</p> <p>タンドリーチキン</p> <p>キャベツのサラダ</p> <p>こめこいりパン</p> <p>ポークビーンズ</p>	<p><今月使用する地元の食材・旬の食材></p> <p>瑞穂市産：米 柿ジャム あゆ かぼちやコロッケ ねぎ</p> <p>岐阜県産：豚肉 大豆 もやし 切干大根</p> <p>旬の食材：さけ さば さんま 栗 しめじ エリンギ ごぼう さつまいも れんこん 巨峰</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。

給食だより 旬の食べ物を味わいましょう

野菜や果物などの農作物、魚介類には、たくさんとれて、おいしく栄養豊富な「旬」の時期があります。現在では、栽培や養殖、保存などの技術が向上するとともに、外国からの輸入によって、1年中お店に並ぶものが多くありますが、地域でとれた旬のものを食べることは、私たちの体に良いだけでなく、地球環境を守ることに繋がります。

秋が旬の食べ物



岡山県の郷土料理を作ってみませんか? ひるぜんごはん

<材料> 4人分

- 米 2.5合(380g)
- 鶏肉(ももかむね) 80g
- 人参 50g
- 栗(生か甘露煮) 適量(好み)
- 山菜(水煮) 50g
- 油揚げ 1枚
- 干しいたけ 2枚
- 炒め油 大さじ1/2
- 砂糖 大さじ1/2
- しょうゆ 大さじ1と1/2
- 酒 大さじ1/2
- 和風だし 大さじ1/2

<作り方>

- ①米は普通の水加減で炊く。
- ②鶏肉は食べやすい大きさに切り、人参はささがき、油揚げは短冊切り、干しいたけは千切りにする。
- ③鍋に油を熱し、鶏肉をよく炒める。
- ④③に人参、油揚げ、干しいたけ、山菜の順に入れて炒める。
- ⑤さらに砂糖、しょうゆ、酒、和風だし、水を入れて煮て、柔らかくなった栗を入れる。
- ⑥炊き上がったご飯に⑤の具を混ぜ合わせる。

ひるぜんごはんは、山菜や鶏肉などをまぜたごはんです。

平成30年度 10月 学校給食献立予定表

瑞穂市給食センター

日(曜)	1日(月)	2日(火)	3日(水)	4日(木)	5日(金)	9日(火)	10日(水)	11日(木)	12日(金)	15日(月)	16日(火)	
献立と材料名	ソフト麺 肉味噌かけ	麦ごはん	黒パン (保)黒糖パンズ	麦ごはん	わかめごはん (保)白ごはん	ハヤシライス	食パン	ひるぜんご飯	麦ごはん	五目うどん	チキンカレー	
	ソフト麺 豚ひき肉 にんじん たまねぎ しょうが 米油 豆みそ 脱脂粉乳 砂糖 和風だし 片栗粉	精白米 麦	大根としめじの スープ	精白米 麦	精白米 麦 炊き込みわかめ素	精白米 麦 牛肉 赤ワイン 塩・こしょう 米油	食パン りんごジャム	精白米 しょうゆ 鶏肉 にんじん くり甘露煮 山菜水煮 油揚げ 干しいたけ 砂糖 酒 和風だし 米油	精白米 麦	うどん にんじん ねぎ 豚肉 かまぼこ 干しいたけ 油揚げ むろあじ節 しょうゆ 塩 みりん	精白米 麦 じゃがいも にんじん たまねぎ かまぼこ トマトケチャップ 脱脂粉乳 ウスターソース 完熟トマトの ハヤシフレーク 粉チーズ	精白米 麦 じゃがいも にんじん たまねぎ かまぼこ ねぎ うすくちしょうゆ 塩 酒 むろあじ節
	かぼちゃの からあげ	玉麩のすまし汁	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	さつま芋汁	えのきと豆腐の すまし汁	豆腐 えのきたけ にんじん かまぼこ ねぎ うすくちしょうゆ 塩 酒 むろあじ節	じゃがいも ベーコン たまねぎ にんじん 洋風だし 塩・こしょう	ポテトスープ	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	焼き肉	あゆの ハーブ揚げ
	かぼちゃ 片栗粉 塩 米油	玉ふ えのきたけ にんじん カットわかめ ねぎ むろあじ節 うすくちしょうゆ 酒	ポークソテーの りんごソース	さつま芋 こんにやく にんじん ごぼう ねぎ 豆みそ むろあじ節	いかの照り焼き	ささみの 天ぷら	鶏肉の パン粉焼き	鶏肉 白ワイン 塩 黒こしょう オリーブ油 パン粉 粉チーズ ガーリック粉	そすり鍋	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	あゆ開き 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	あゆの ハーブ揚げ
	春雨サラダ	かつおの揚げ煮	豚肉 塩・こしょう 白ワイン りんごピューレ トマトピューレ トマトケチャップ 砂糖 ウスターソース コーンスターチ	いかのしょうゆ 酒 みりん 砂糖	鶏ささみ 塩 小麦粉 米油	米油	鶏肉 白ワイン 塩 黒こしょう オリーブ油 パン粉 粉チーズ ガーリック粉	牛肉 はくさい 大根 えのきたけ 豆腐 ねぎ むろあじ節 酒 みりん 塩 うすくちしょうゆ	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	五目きんぴら	小松菜の ごまあえ	フルーツポンチ
マロニー きゅうり もやし にんじん 香味中華 ドレッシング(混)	かつお角切り しょうが 塩 酒 片栗粉 米油 しょうゆ 砂糖 みりん	ごぼう にんじん きゅうり うすくちしょうゆ 砂糖 液体かつおだし 香りごま ドレッシング(混)	おから 牛乳 鶏ひき肉 油揚げ 干しいたけ にんじん ごぼう こんにやく だけのこ さやえんどう 米油 しょうゆ 砂糖 酒 みりん 和風だし	筑前煮	れんこん 鶏肉 にんじん ごぼう こんにやく だけのこ さやえんどう 米油 しょうゆ 砂糖 酒 みりん 和風だし	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	太刀魚の から揚げ	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	みかんシロップ漬け ももシロップ漬け パインシロップ漬け ファイバーゼリー ミックス	みかんシロップ漬け ももシロップ漬け パインシロップ漬け ファイバーゼリー ミックス	
小	679kcal/2.1g	625kcal/2.1g	624kcal/2.5g	619kcal/2.2g	641kcal/3.1g	730kcal/2.6g	571kcal/2.6g	643kcal/2.2g	636kcal/2.3g	549kcal/2.1g	756kcal/2.1g	
中	859kcal/2.5g	740kcal/2.4g	763kcal/3.1g	735kcal/2.6g	782kcal/3.5g	832kcal/3.0g	675kcal/3.2g	758kcal/2.6g	751kcal/2.7g	682kcal/2.5g	879kcal/2.5g	

日(曜)	17日(水)	18日(木)	19日(金)	22日(月)	23日(火)	24日(水)	25日(木)	26日(金)	29日(月)	30日(火)	31日(水)	
献立と材料名	バターロールパン	きのこごはん	麦ごはん	きしめん	麦ごはん	コッペパン	麦ごはん	チャーハン	ソフト麺 中華あんかけ	ゆかりご飯	米粉入りパン (保)バターロール	
	アルファベット スープ	精白米 しょうゆ 干しいたけ ぶなしめじ にんじん 竹輪 鶏肉 酒 みりん 砂糖 和風だし	精白米 麦	きしめん 油揚げ 鶏肉 かまぼこ にんじん 小松菜 むろあじ節 しょうゆ みりん 酒 塩	精白米 麦	豆ときのこの クリームスープ	精白米 麦	精白米 たまねぎ にんじん いり卵 焼き豚 青ピーマン 鶏からスープの素 塩・こしょう 酒 しょうゆ 米油	ソフト麺 豚肉 しょうが 酒 しょうゆ たまねぎ はくさい にんじん 黒きくらげ だけのこ チンゲンサイ 米油 塩・こしょう 鶏豚湯 鶏からスープの素 片栗粉	精白米 麦 ゆかり粉	ポークビーンズ	
	マカロニ ウインナーソーセージ たまねぎ にんじん 洋風だし うすくちしょうゆ 塩・こしょう 米油	大根と 里芋のみそ汁	大根 里芋 油揚げ カットわかめ ねぎ 豆みそ むろあじ節	焼き根菜つくね	えのきの すまし汁	ベーコン ぶなしめじ 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 米粉豆乳ホワイトの 洋風だし 塩・こしょう	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	春雨スープ	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	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
	手づくりオムレツ	かき玉汁	瑞穂の かぼちゃコロッケ	根菜つくね しょうゆ 砂糖 みりん 酒	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	フラン克福ルトの チリソースかけ	さんまの蒲焼き	さんま開き 片栗粉 小麦粉 米油 しょうゆ 酒 みりん 砂糖	マロニー 干しいたけ ねぎ なると 鶏からスープの素 うすくちしょうゆ 塩・こしょう 酒	大学芋	さつまいも 米油 砂糖 しょうゆ	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
	液卵 ロースハム サイコロポテト たまねぎソテー プロセスチーズ パセリ粉 牛乳 クリーム 塩・こしょう	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	ほうれん草ともやしの 柿ジャムあえ	切干大根の ツナあえ	肉じゃが	フラン克福ルト 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	さんまの蒲焼き	さんま開き 片栗粉 小麦粉 米油 しょうゆ 酒 みりん 砂糖	鶏肉の から揚げ	さつまいも 米油 砂糖 しょうゆ	大根 にんじん 油揚げ さやえんどう 米油 しょうゆ 砂糖 和風だし	キャベツの サラダ
キャベツの カラフルソテー	さばの 照り焼き	ほうれん草ともやしの 柿ジャム	切干大根 ほうれん草 にんじん マグロ油漬け ごまあえの素 しょうゆ	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	大根サラダ	さんまの蒲焼き	さんま開き 片栗粉 小麦粉 米油 しょうゆ 酒 みりん 砂糖	鶏肉 しょうゆ 酒 しょうが 片栗粉 米油	もやしの 華風あえ	もやし きゅうり 赤ピーマン 香味中華 ドレッシング(混)	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)	
小	617kcal/2.5g	643kcal/2.3g	638kcal/1.6g	718kcal/3.3g	589kcal/2.1g	660kcal/3.3g	656kcal/2.3g	618kcal/2.0g	606kcal/1.7g	592kcal/2.6g	614kcal/3.0g	
中	758kcal/3.1g	748kcal/2.8g	752kcal/1.9g	891kcal/3.9g	685kcal/2.3g	811kcal/4.0g	788kcal/2.7g	708kcal/2.4g	768kcal/2.0g	698kcal/2.9g	748kcal/3.7g	

※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。