

H30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・岐阜県産のものを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・だいこん・里芋・キャベツ          富有柿          岐阜県産：こまつな・ほうれんそう・牛肉・豚肉・大豆          切干大根・まいたけ・もやし・生姜          旬の食材：さけ・さば・れんこん・みかん・りんご</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>1日(木)</p> <p>さばのごまだれやき</p> <p>みかん</p> <p>くりごもくごはん しんじゆみそしる</p>	<p>2日(金)</p> <p>ふたにくのしょうがやき</p> <p>プロッコリーのあえもの わふうドレッシング</p> <p>むぎごはん かんどうに</p>
<p>5日(月)</p> <p>さつまいもてんぷら</p> <p>ごほうサラダ</p> <p>うどん カレーうどん</p>	<p>6日(火)</p> <p>さわらのこうらいやき</p> <p>もやしのチャンプルー</p> <p>むぎごはん わかめスープ</p>	<p>7日(水)</p> <p>いかのハーブやき</p> <p>キャベツのカラフルソテー</p> <p>くらパン ピーフシチュー</p>	<p>8日(木)</p> <p>&lt;奈良県の食事&gt;          とりにくのたつたあげ</p> <p>ごんざ</p> <p>うめごはん あずかじる</p>	<p>9日(金)</p> <p>さんまのかばやき</p> <p>ほうれんそうと          もやしのごまあえ</p> <p>りんご</p> <p>むぎごはん えのきとどうふのすまし汁</p>
<p>12日(月)</p> <p>はつしもおやき</p> <p>だいこんと          あつあげのもの</p> <p>ソフトめん にくみそかけ</p>	<p>13日(火)</p> <p>あゆのかんろに</p> <p>ひじきのいために ヨーグルト(中)</p> <p>だいこんなめし けんちんじる</p>	<p>14日(水)</p> <p>ポークステーキのソースかけ</p> <p>キャベツとプロッコリーのサラダ          ササアライドレッシング</p> <p>スライスチーズ(中)</p> <p>こめこいりパン まめのクリームスープ</p>	<p>15日(木)</p> <p>とりにくのきふやさいソース</p> <p>ほうれんそうと          はくさいのおひし</p> <p>りんご</p> <p>むぎごはん だいこんのみそしる</p>	<p>16日(金)</p> <p>ますのレモンふうみやき</p> <p>フルーツポンチ</p> <p>むぎごはん カレーライス</p>
<p>19日(月)</p> <p>&lt;食育の日&gt;          とりにくのきふやさいソース</p> <p>きりほしだいこんと          ツナのいために</p> <p>うどん ごもくにうどん</p>	<p>20日(火)</p> <p>あじのなんばんづけ</p> <p>みかん</p> <p>まいたけごはん かきたまじる</p>	<p>21日(水)</p> <p>さわらのカレーチーズやき</p> <p>もやしのソテー</p> <p>いちじく          ジャム</p> <p>しよくパン ミネストローネスープ</p>	<p>22日(木)</p> <p>しやもやき</p> <p>にくじゃが</p> <p>むぎごはん はくさいじる</p>	<p>23日(金)</p> <p>勤労感謝の日</p>
<p>26日(月)</p> <p>だいがくいも</p> <p>だいこんサラダ          あふそドレッシング</p> <p>ちゅうかめん しおラーメン</p>	<p>27日(火)</p> <p>ふたにくの          あますあんかけ</p> <p>みずほふゆうかけ</p> <p>かきまわし じんだじる</p>	<p>28日(水)</p> <p>おちやのはささみのピカタ</p> <p>ジャーマンポテト</p> <p>バターロールパン ワンタンスープ</p>	<p>29日(木)</p> <p>&lt;瑞穂食育の日&gt;          さけのもみじやき</p> <p>ふきよせに</p> <p>むぎごはん かぶのみそしる</p>	<p>30日(金)</p> <p>やきぎようざ</p> <p>はるさめサラダ</p> <p>むぎごはん まーぼーどうふ</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。



## 地産地消に取り組んでいます

みなさんは「地産地消」を知っていますか?地産地消とは、「地域で生産された農林水産物を地域で消費する」取り組みです。

食料自給率の向上に加え、新鮮で安全な食材を手に入れることができる、輸送にかかるコストを減らし環境にも優しいなど、よいことがたくさんあります。

瑞穂市では、JAぎふとおんさい広場出荷者協議会の生産者の方々が計画的にじゃがいも、人参、玉ねぎ、ねぎ、大根など10種類の野菜を栽培し出荷に携わってくださっています。家庭でも食材を選ぶときに「地産地消」を意識してみましょう。



食料の生産、流通等に関わる人びとの努力をより身近に理解することができる



生産者や生産過程を理解し、食べ物への感謝の気持ちを抱くことができる

地域の自然、食文化、産業等への理解が深まる



☆生産者の方や食べ物に感謝して給食や家庭の食事をおいしくいただきましょう。

## 「奈良県の郷土料理」を作ってみませんか? 権座(ごんざ)

【材料】4人分

- ・大根 100g
- ・人参 中1/3本
- ・ごぼう 40g
- ・こんにやく 1/5枚
- ・生揚げ 1/4枚
- ・昆布 2cm角1枚
- ・濃口醤油 大さじ1/2
- ・中双糖 小さじ1/2
- ・酒 小さじ1
- ・みりん 小さじ1
- ・和風だし(顆粒) 小さじ1/2
- ・炒め油 小さじ1/2
- ・(水) 50cc

【作り方】

- ①大根ごぼう人参は食べやすい大きさに乱切り、こんにやくはスプーンでちぎる。生揚げは食べやすい大きさに薄切りする。昆布は水に戻しておく。
- ②こんにやくを炒め、ごぼうと水を入れ蒸し煮し柔らかくする。
- ③人参、大根、調味料(中双糖、みりん、酒、だし、醤油の順)、(水)、生揚げ、昆布の順に入れて煮る。(しょうゆと中双糖は1/3強す)
- ④残りの醤油と中双糖で味を調える。

権座とは野菜のごった煮のことです。秋祭りに氏神さまと共にご飯をいただく料理というわけがあります。



\*11月12日~16日まで小中学校では残量調査を実施します。みんなで楽しく食事をしましょう。

# 平成30年度 11月 学校給食献立予定表

瑞穂市給食センター

日(曜)	1日(木)	2日(金)	5日(月)	6日(火)	7日(水)	8日(木)	9日(金)	12日(月)	13日(火)	14日(水)	15日(木)	
献立と材料名	乗五目ごはん	麦ごはん	カレーうどん	麦ごはん	黒パン (保)黒糖パンズ	梅ごはん (保)白ごはん	麦ごはん	ソフト麺 肉味噌かけ	大根菜めし (保)白ごはん	米粉入りパン (保)コッペパン	麦ごはん	
	精白米 しょうゆ 鶏肉 にんじん 油揚げ 干しいたけ 干しいたけ 竹輪 しょうゆ 砂糖 和風だし 米油	精白米 麦 関東煮 大根 里芋 竹輪 がんもどき 角切り昆布 酒 しょうゆ みりん 塩 むろあじ節	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 米粉カレールーウ カレー粉 酒 和風だし かたくり粉 塩	精白米 麦 わかめスープ カットわかめ 大根 ねぎ 鶏がらスープの素 塩・こしょう しょうゆ さわらの 高麗焼き	精白米 麦 わかめスープ カットわかめ 大根 ねぎ 鶏がらスープの素 塩・こしょう しょうゆ さわらの しょうが しょうゆ みりん ごま油 ねぎ もやしの チャンプル	牛肉 赤ワイン じゃがいも にんじん たまねぎ 塩・こしょう 完熟トマトの ハヤシフレーク トマトケチャップ ウスターソース 米油	ビーフシチュー 飛鷹汁 里芋 油揚げ えのきたけ ねぎ カットわかめ むろあじ節 豆腐 みそ 牛乳	精白米 麦 えのきと豆腐の すまし汁 豆腐 えのきたけ カットわかめ 手まり麩 ねぎ うすくちしょうゆ 塩 酒 むろあじ節	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 かたくり粉	精白米 麦 乾燥大根葉 けんちん汁 角切り昆布 角こんにやく にんじん 生揚げ 大根 里芋 ねぎ むろあじ節 しょうゆ 酒 塩	豆の クリームスープ ベーコン 大豆 大豆ベースト たまねぎ 白いんげん豆 じゃがいも にんじん パセリ・牛乳 脱脂粉乳 クリーム 米粉豆乳 ホワイトルフ 洋風だし 塩・こしょう	精白米 麦 大根の味噌汁 カットわかめ 大根 豆腐 油揚げ ねぎ ミックスみそ 郡上味噌 むろあじ節 鶏肉の 岐阜野菜ソース 塩・こしょう 酒 粉チーズ 枝豆 トマト トマトケチャップ ウスターソース 柿ピューレ 砂糖 かたくり粉
	信州味噌汁	豚肉の 生姜焼き	さつまいもの 天ぷら	さつまいもの 天ぷら	さつまいもの 天ぷら	さつまいもの 天ぷら	さつまいもの 天ぷら	さつまいもの 天ぷら	さつまいもの 天ぷら	さつまいもの 天ぷら	さつまいもの 天ぷら	さつまいもの 天ぷら
	たまねぎ 豆腐 カットわかめ 小松菜 白味噌 むろあじ節	豚肉の しょうが しょうゆ 酒 みりん	さつまいもの 天ぷら	さつまいもの 天ぷら	さつまいもの 天ぷら	さつまいもの 天ぷら	さつまいもの 天ぷら	さつまいもの 天ぷら	さつまいもの 天ぷら	さつまいもの 天ぷら	さつまいもの 天ぷら	さつまいもの 天ぷら
	さばの ごまだれ焼き	ブロッコリーの あえもの	ごぼうサラダ	ごぼう にんじん さきゆり 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(調)	ごぼう にんじん さきゆり 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(調)	ごぼう にんじん さきゆり 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(調)	ごぼう にんじん さきゆり 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(調)	ごぼう にんじん さきゆり 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(調)	ごぼう にんじん さきゆり 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(調)	ごぼう にんじん さきゆり 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(調)	ごぼう にんじん さきゆり 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(調)	ごぼう にんじん さきゆり 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(調)
	さば しょうゆ みりん 酒 いりごま	ブロッコリー ホールコーン かつお節 和風ドレッシング(調)	ごぼう にんじん さきゆり 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(調)	ごぼう にんじん さきゆり 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(調)	ごぼう にんじん さきゆり 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(調)	ごぼう にんじん さきゆり 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(調)	ごぼう にんじん さきゆり 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(調)	ごぼう にんじん さきゆり 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(調)	ごぼう にんじん さきゆり 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(調)	ごぼう にんじん さきゆり 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(調)	ごぼう にんじん さきゆり 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(調)	ごぼう にんじん さきゆり 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(調)
	みかん											
	小	707kcal/2.8g	675kcal/2.0g	625kcal/1.8g	605kcal/1.7g	634kcal/3.9g	668kcal/2.7g	665kcal/2.1g	754kcal/2.6g	726kcal/2.7g	699kcal/2.7g	626kcal/2.1g
	中	814kcal/3.3g	796kcal/2.3g	789kcal/2.2g	711kcal/2.0g	778kcal/4.8g	770kcal/3.2g	794kcal/2.5g	926kcal/3.0g	923kcal/3.3g	912kcal/3.8g	730kcal/2.5g

日(曜)	16日(金)	19日(月)	20日(火)	21日(水)	22日(木)	26日(月)	27日(火)	28日(水)	29日(木)	30日(金)	
献立と材料名	カレーライス	五目肉うどん	まいたけごはん	食パン	麦ごはん	塩ラーメン	かきまわし	バターロールパン	麦ごはん	麦ごはん	
	精白米 麦 じゃがいも にんじん たまねぎ 牛肉 米粉カレールーウ カレー粉 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	うどん ねぎ 豚肉 にんじん かまぼこ えのきたけ むろあじ節 しょうゆ 塩 みりん かたくり粉	精白米 鶏肉 油揚げ にんじん ごぼう 米油 まいたけ しょうゆ 砂糖 みりん 和風だし	いちごジャム ミネストローネ スープ じゃがいも たまねぎ トマト にんじん ベーコン アルファベット 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	精白米 麦 白菜汁 白菜 にんじん 干しいたけ はるさめ ねぎ むろあじ節 塩 うすくちしょうゆ 酒	中華めん 豚肉 米油 キャベツ にんじん もやし なると しななく 鶏豚湯 鶏がらスープの素 うすくちしょうゆ 塩・こしょう	精白米 しょうゆ 鶏肉 にんじん ごぼう 干しいたけ 竹輪 砂糖・しょうゆ 酒・和風だし 米油	ワンタン もやし にんじん ねぎ 鶏がらスープの素 しょうゆ 塩・こしょう	ワンタン もやし にんじん ねぎ 鶏がらスープの素 しょうゆ 塩・こしょう	精白米 麦 かぶの味噌汁 カットわかめ 油揚げ かぶ ねぎ 豆みそ むろあじ節	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 かたくり粉
	ますの レモン風味焼き	鶏肉の 梅ジャム焼き	かき玉汁	さわらのカレー チーズ焼き	ししゃも焼き	ししゃも塩蔵	大学芋	大根 にんじん 生揚げ 豆乳 大豆ベースト 酒・みりん うすくちしょうゆ ねぎ 塩 むろあじ節	鶏ささみ 塩・こしょう 小麦粉 粉チーズ 液卵 パン粉 塩・こしょう	かぶの味噌汁	かぶの味噌汁
	ます 塩・こしょう うすくちしょうゆ みりん レモン果汁 砂糖	鶏肉の しょうゆ 酒 柿ジャム レモン果汁	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 かたくり粉	さわらのカレー チーズ焼き	ししゃも焼き	ししゃも塩蔵	大学芋	大根 にんじん 生揚げ 豆乳 大豆ベースト 酒・みりん うすくちしょうゆ ねぎ 塩 むろあじ節	鶏ささみ 塩・こしょう 小麦粉 粉チーズ 液卵 パン粉 塩・こしょう	かぶの味噌汁	かぶの味噌汁
	フルーツポンチ	切り干し大根と ツナの炒め煮	かき玉汁	さわらのカレー チーズ焼き	ししゃも焼き	ししゃも塩蔵	大学芋	大根 にんじん 生揚げ 豆乳 大豆ベースト 酒・みりん うすくちしょうゆ ねぎ 塩 むろあじ節	鶏ささみ 塩・こしょう 小麦粉 粉チーズ 液卵 パン粉 塩・こしょう	かぶの味噌汁	かぶの味噌汁
	パン シロップ漬け もも シロップ漬け みかん シロップ漬け ファイバーゼリー ミックス	切り干し大根と ツナの炒め煮	かき玉汁	さわらのカレー チーズ焼き	ししゃも焼き	ししゃも塩蔵	大学芋	大根 にんじん 生揚げ 豆乳 大豆ベースト 酒・みりん うすくちしょうゆ ねぎ 塩 むろあじ節	鶏ささみ 塩・こしょう 小麦粉 粉チーズ 液卵 パン粉 塩・こしょう	かぶの味噌汁	かぶの味噌汁
		切り干し大根 まぐろ油揚げ にんじん さやえんどう しょうゆ 酒 砂糖 みりん	かき玉汁	さわらのカレー チーズ焼き	ししゃも焼き	ししゃも塩蔵	大学芋	大根 にんじん 生揚げ 豆乳 大豆ベースト 酒・みりん うすくちしょうゆ ねぎ 塩 むろあじ節	鶏ささみ 塩・こしょう 小麦粉 粉チーズ 液卵 パン粉 塩・こしょう	かぶの味噌汁	かぶの味噌汁
		切り干し大根 まぐろ油揚げ にんじん さやえんどう しょうゆ 酒 砂糖 みりん	かき玉汁	さわらのカレー チーズ焼き	ししゃも焼き	ししゃも塩蔵	大学芋	大根 にんじん 生揚げ 豆乳 大豆ベースト 酒・みりん うすくちしょうゆ ねぎ 塩 むろあじ節	鶏ささみ 塩・こしょう 小麦粉 粉チーズ 液卵 パン粉 塩・こしょう	かぶの味噌汁	かぶの味噌汁
		切り干し大根 まぐろ油揚げ にんじん さやえんどう しょうゆ 酒 砂糖 みりん	かき玉汁	さわらのカレー チーズ焼き	ししゃも焼き	ししゃも塩蔵	大学芋	大根 にんじん 生揚げ 豆乳 大豆ベースト 酒・みりん うすくちしょうゆ ねぎ 塩 むろあじ節	鶏ささみ 塩・こしょう 小麦粉 粉チーズ 液卵 パン粉 塩・こしょう	かぶの味噌汁	かぶの味噌汁
		切り干し大根 まぐろ油揚げ にんじん さやえんどう しょうゆ 酒 砂糖 みりん	かき玉汁	さわらのカレー チーズ焼き	ししゃも焼き	ししゃも塩蔵	大学芋	大根 にんじん 生揚げ 豆乳 大豆ベースト 酒・みりん うすくちしょうゆ ねぎ 塩 むろあじ節	鶏ささみ 塩・こしょう 小麦粉 粉チーズ 液卵 パン粉 塩・こしょう	かぶの味噌汁	かぶの味噌汁
小	739kcal/2.3g	566kcal/2.5g	635kcal/2.4g	613kcal/2.5g	604kcal/2.4g	644kcal/2.5g	717kcal/2.6g	593kcal/2.5g	698kcal/1.7g	663kcal/2.1g	
中	875kcal/2.8g	706kcal/2.9g	770kcal/2.8g	729kcal/3.1g	703kcal/2.8g	783kcal/2.9g	823kcal/3.0g	724kcal/3.1g	826kcal/2.1g	768kcal/2.4g	

※下線の材料は瑞穂市産を予定しています。

地産地消に取り組んでいます  
 \*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。