

H30年度



# 12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>さつまいものでんぷら</p> <p>きりほしだいにんのツナあえ</p> <p>うどん みそうどん</p>	<p>4日(火)</p> <p>たらのなんばんづけ</p> <p>みかん</p> <p>かきまわし かきたまじる</p>	<p>5日(水)</p> <p>おんやさいサラダ ハムステーキのソースかけ</p> <p>わふうドレッシング</p> <p>しよくパン コーンポターージュ</p>	<p>6日(木)</p> <p>さわらのこうらいやき</p> <p>チンゲンサイのいためもの</p> <p>こごか(厚の)小</p> <p>むぎごはん はるざるスープ</p>	<p>7日(金)</p> <p>&lt;瑞穂食育の日&gt; とりにくのてりやき</p> <p>つきだいにのいために</p> <p>もぎごはん とうふのしるみそる</p>
<p>10日(月)</p> <p>あげ(小・中) シュガーポテト(小)</p> <p>いとかんてんのサラダ あおじそドレッシング</p> <p>ちゅうかめん しょうゆラーメン</p>	<p>11日(火)</p> <p>&lt;福島の食事&gt; にんからあげ(小・中) にぎのからあげ(小・中)</p> <p>じゅうねんあえ りんご</p> <p>むぎごはん こつゆ</p>	<p>12日(水)</p> <p>ささみのピカタ</p> <p>カラフルソテー</p> <p>レーズパン ポトフ</p>	<p>13日(木)</p> <p>まぐろのたつたあげ</p> <p>ひじきのいために</p> <p>だいになめし かぶのみそる</p>	<p>14日(金)</p> <p>さばのみそに</p> <p>ゆかりあえ</p> <p>むぎごはん えのきのすまじる</p>
<p>17日(月)</p> <p>あゆのからあげ</p> <p>れんこんサラダ</p> <p>ソフトめん カレーソース</p>	<p>18日(火)</p> <p>みそチキン</p> <p>こうやとうふのたまごとし</p> <p>むぎごはん けんちんじる</p>	<p>19日(水)</p> <p>&lt;食育の日&gt; もやしのソテー</p> <p>キャベツメンチカツ かきジャムソースかけ</p> <p>こめこいりパン ポークビーンズ</p>	<p>20日(木)</p> <p>ぶたにくのあんからめ</p> <p>こまつなともやしのあひだし</p> <p>むぎごはん ふのすまじる</p>	<p>21日(金)</p> <p>&lt;冬至の食事&gt; ぶりのてりやき</p> <p>かぼちゃのふくめに</p> <p>ゆかりごはん とんじる</p>
<p>24日(月)</p> <p>振替休日</p>	<p>25日(火)</p> <p>フライドポテト</p> <p>ポッコリーと コーンのサラダ</p> <p>わふうドレッシング</p> <p>むぎごはん ふゆやさいカレー</p>	<p>26日(水)</p> <p>こいぬのからあげ</p> <p>チリコンカン</p> <p>コッパン かぶのクリームスープ</p>	<p>1月7日(月)</p> <p>※3学期最初の給食です</p> <p>あげきよつぎ</p> <p>もやしのソテー</p> <p>ソフトめん ちゅうかあんかけ</p>	<p>よいお年を</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。

### <今月使用する地元の食材・旬の食材>

瑞穂市産：米 ブロccoli かいふ だいにん  
はくさい キャベツ ねぎ こまつな  
ほうれんそう にんじん 柿ジャム  
岐阜県産：豚肉 大豆 えごま 大根葉 切干大根  
旬の食材：みかん りんご れんこん 里いも  
たら さば さけ

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  
ついてはいます。



### 風邪・インフルエンザ予防のポイント

①こまめな手洗い ②1日3回バランスのよい食事 ③十分な睡眠 ④適度な運動 ⑤適度な保温と保湿



もうすぐ冬休みが始まります。年末年始は、クリスマスやお正月など行事が続く、食べすぎや栄養のかたよりが心配です。野菜を意識して取り入れ、腹八分目を心がけましょう。

また、寒いからと部屋で過ごすことが多くなり、運動不足になりやすい時期です。早寝・早起きと適度な運動で体調を整え、楽しい冬休みにしましょう。

### 冬休みの食生活4か条

- 1 早寝・早起き・朝ごはん
- 2 野菜をしっかり食べる
- 3 食べ過ぎに気をつける
- 4 適度に身体を動かす

冬が旬!

体重もチェック!

### 旬の食材で作ってみませんか? たらの南蛮漬け

〈材料〉4人分

- ・たら切り身 4切れ
- ・塩、こしょう 少々
- ・片栗粉 適量
- ・揚げ油 適量

〈作り方〉

- ①たらの切り身に、塩・こしょうをする。
- ②たらの水気を取り、片栗粉をまぶす。
- ③180℃の油できつね色に揚げる。
- ④たまねぎをうすくスライスし、油でよく炒める。
- ⑤炒めたたまねぎに調味料を入れ、南蛮たれを作る。
- ⑥揚げたたらに、たれをからませてできあがり。

#### 切り身を選ぶときのポイント

1. 身に弾力があるもの
2. めり目が少ないもの
3. 身に透明感があるもの

たらは、脂肪が少なく、たんぱく質やビタミンが多く含まれます



# 平成30年度 12月 学校給食献立予定表

瑞穂市給食センター

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	みそうどん	かきまわし	食パン	麦ごはん	麦ごはん	しょうゆラーメン	麦ごはん	レーズンパン(保)コッペパン	大根菜めし(保)白ごはん	
	うどん にんじん ごぼう えのきたけ 鶏肉 かまぼこ ねぎ むろあじ節 豆みそ みりん 和風だし	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・しょうゆ 酒・和風だし 米油	コーンポタージュ クリームコーン たまねぎ パセリ ホワイトルウ クリーム 牛乳 脱脂粉乳 洋風だし 塩・こしょう 米油	精白米 麦	精白米 麦	中華めん 豚肉 米油 はくさい にんじん もやし ねぎ なると しななく 鶏豚湯 鶏がらスープの素 しょうゆ 塩・こしょう	精白米 麦	ポトフ にんじん たまねぎ ウインナーソーセージ じゃがいも 洋風だし 塩・こしょう	精白米 麦 乾燥大根葉	精白米 麦 乾燥大根葉
	さつまいもの天ぷら	かき玉汁	ハムステーキのソースかけ	春雨スープ	豆腐の白みそ汁	カットわかめ たまねぎ 豆腐 小松菜 白みそ むろあじ節	こづゆ 貝柱 にんじん 里手 しらたき 干しいたけ 黒きくらげ さやいんげん 手まり麩 うすくちしょうゆ 塩	にんじん たまねぎ ウインナーソーセージ じゃがいも 洋風だし 塩・こしょう	かぶのみそ汁 カットわかめ 油揚げ かぶ ねぎ 豆みそ むろあじ節	かぶのみそ汁 カットわかめ 油揚げ かぶ ねぎ 豆みそ むろあじ節
	さつまいも 小麦粉 塩 米油	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	ローズハム トマトケチャップ ウスターソース 砂糖 コーンスターチ	マロニー 干しいたけ ねぎ なると 鶏がらスープの素 うすくちしょうゆ 塩・こしょう 酒	鶏肉の照り焼き	鶏肉 しょうゆ 酒 みりん 砂糖	シユガーポテト(保)	鶏ささみ 塩・こしょう 小麦粉 粉チーズ 液卵 パン粉	まぐろの竜田揚げ まぐろ しょうが しょうゆ 酒 片栗粉 米油	まぐろの竜田揚げ まぐろ しょうが しょうゆ 酒 片栗粉 米油
	切干大根のツナ和え	温野菜サラダ	チンゲン菜の炒め物	さごし しょうが しょうゆ 酒 みりん ごま油 ねぎ	鶏肉の照り焼き	つき大根の炒め煮	さつまいも 片栗粉 米油 粉糖	にぎすのから揚げ(保・幼)	カラフルソテー	にぎすのから揚げ(保・幼)
	切干大根 ほうれんそう にんじん まぐろ油揚げ ごまあえの素 しょうゆ	温野菜サラダ	チンゲン菜の炒め物	みりん ごま油 ねぎ	鶏肉の照り焼き	だしこん 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	揚げパン(幼・小・中)	米油	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	ひじきの炒め煮 ひじき にんじん 竹輪 米油 しょうゆ 砂糖 酒 和風だし
	ほうれんそう にんじん まぐろ油揚げ ごまあえの素 しょうゆ	たら南蛮漬け	チンゲン菜の炒め物	みりん ごま油 ねぎ	鶏肉の照り焼き	だしこん 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	コッペパン 米油 グラニュー糖 シナモン	にんじんのから揚げ(小・中)	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	ひじきの炒め煮 ひじき にんじん 竹輪 米油 しょうゆ 砂糖 酒 和風だし
	ほうれんそう にんじん まぐろ油揚げ ごまあえの素 しょうゆ	たら南蛮漬け	チンゲン菜の炒め物	みりん ごま油 ねぎ	鶏肉の照り焼き	だしこん 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	糸寒天のサラダ	にんじん 塩・こしょう 片栗粉 米油	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	ひじきの炒め煮 ひじき にんじん 竹輪 米油 しょうゆ 砂糖 酒 和風だし
	ほうれんそう にんじん まぐろ油揚げ ごまあえの素 しょうゆ	たら南蛮漬け	チンゲン菜の炒め物	みりん ごま油 ねぎ	鶏肉の照り焼き	だしこん 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	糸寒天のサラダ	にんじん 塩・こしょう 片栗粉 米油	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	ひじきの炒め煮 ひじき にんじん 竹輪 米油 しょうゆ 砂糖 酒 和風だし
	ほうれんそう にんじん まぐろ油揚げ ごまあえの素 しょうゆ	たら南蛮漬け	チンゲン菜の炒め物	みりん ごま油 ねぎ	鶏肉の照り焼き	だしこん 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	糸寒天のサラダ	にんじん 塩・こしょう 片栗粉 米油	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	ひじきの炒め煮 ひじき にんじん 竹輪 米油 しょうゆ 砂糖 酒 和風だし

日(曜)	14日(金)	17日(月)	18日(火)	19日(水)	20日(木)	21日(金)	25日(火)	26日(水)	H31年1月7日(月)
献立と材料名	麦ごはん	ソフト麺 カレーソース	麦ごはん	米粉入りパン(保)バターロールパン	麦ごはん	ゆかりごはん	冬野菜 カレーライス	コッペパン(保)黒糖パンズ	ソフト麺 中華あんかけ
	精白米 麦	ソフト麺 牛ひき肉 にんじん たまねぎ にんにく 米粉カレールウ トマトケチャップ ウスターソース 塩・こしょう カレー粉 米油	精白米 麦	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	精白米 麦	ゆかり粉	精白米 麦 だいこん にんじん たまねぎ れんこん 牛肉 米粉カレールウ 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	かぶの クリームスープ かぶ 鶏肉 たまねぎ れんこん 牛肉 米粉カレールウ 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	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 たけのこ チンゲン菜 米油 しょうゆ 塩・こしょう 鶏豚湯 鶏がらスープの素 片栗粉
	えのきたけのすまし汁	けんちん汁	けんちん汁	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	精白米 麦	豚汁	精白米 麦 ゆかり粉	かぶの クリームスープ かぶ 鶏肉 たまねぎ れんこん 牛肉 米粉カレールウ 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	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 たけのこ チンゲン菜 米油 しょうゆ 塩・こしょう 鶏豚湯 鶏がらスープの素 片栗粉
	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	角切り昆布 こんにやく にんじん 生揚げ だいこん 里手 ねぎ むろあじ節 しょうゆ 酒 塩	角切り昆布 こんにやく にんじん 生揚げ だいこん 里手 ねぎ むろあじ節 しょうゆ 酒 塩	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	精白米 麦	豚汁	精白米 麦 ゆかり粉	かぶの クリームスープ かぶ 鶏肉 たまねぎ れんこん 牛肉 米粉カレールウ 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	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 たけのこ チンゲン菜 米油 しょうゆ 塩・こしょう 鶏豚湯 鶏がらスープの素 片栗粉
	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	鶏肉 しょうゆ 酒 みりん 砂糖 しょうが にんにく 豆みそ	鶏肉 しょうゆ 酒 みりん 砂糖 しょうが にんにく 豆みそ	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	精白米 麦	豚汁	精白米 麦 ゆかり粉	かぶの クリームスープ かぶ 鶏肉 たまねぎ れんこん 牛肉 米粉カレールウ 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	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 たけのこ チンゲン菜 米油 しょうゆ 塩・こしょう 鶏豚湯 鶏がらスープの素 片栗粉
	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	鶏肉 しょうゆ 酒 みりん 砂糖 しょうが にんにく 豆みそ	鶏肉 しょうゆ 酒 みりん 砂糖 しょうが にんにく 豆みそ	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	精白米 麦	豚汁	精白米 麦 ゆかり粉	かぶの クリームスープ かぶ 鶏肉 たまねぎ れんこん 牛肉 米粉カレールウ 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	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 たけのこ チンゲン菜 米油 しょうゆ 塩・こしょう 鶏豚湯 鶏がらスープの素 片栗粉
	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	鶏肉 しょうゆ 酒 みりん 砂糖 しょうが にんにく 豆みそ	鶏肉 しょうゆ 酒 みりん 砂糖 しょうが にんにく 豆みそ	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	精白米 麦	豚汁	精白米 麦 ゆかり粉	かぶの クリームスープ かぶ 鶏肉 たまねぎ れんこん 牛肉 米粉カレールウ 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	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 たけのこ チンゲン菜 米油 しょうゆ 塩・こしょう 鶏豚湯 鶏がらスープの素 片栗粉
	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	鶏肉 しょうゆ 酒 みりん 砂糖 しょうが にんにく 豆みそ	鶏肉 しょうゆ 酒 みりん 砂糖 しょうが にんにく 豆みそ	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	精白米 麦	豚汁	精白米 麦 ゆかり粉	かぶの クリームスープ かぶ 鶏肉 たまねぎ れんこん 牛肉 米粉カレールウ 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	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 たけのこ チンゲン菜 米油 しょうゆ 塩・こしょう 鶏豚湯 鶏がらスープの素 片栗粉
	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	鶏肉 しょうゆ 酒 みりん 砂糖 しょうが にんにく 豆みそ	鶏肉 しょうゆ 酒 みりん 砂糖 しょうが にんにく 豆みそ	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	精白米 麦	豚汁	精白米 麦 ゆかり粉	かぶの クリームスープ かぶ 鶏肉 たまねぎ れんこん 牛肉 米粉カレールウ 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	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 たけのこ チンゲン菜 米油 しょうゆ 塩・こしょう 鶏豚湯 鶏がらスープの素 片栗粉
	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	鶏肉 しょうゆ 酒 みりん 砂糖 しょうが にんにく 豆みそ	鶏肉 しょうゆ 酒 みりん 砂糖 しょうが にんにく 豆みそ	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	精白米 麦	豚汁	精白米 麦 ゆかり粉	かぶの クリームスープ かぶ 鶏肉 たまねぎ れんこん 牛肉 米粉カレールウ 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	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 たけのこ チンゲン菜 米油 しょうゆ 塩・こしょう 鶏豚湯 鶏がらスープの素 片栗粉

\*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。