

H31年度



4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

<今月使用する旬の食材> 瑞穂市産：米 柿ジャム キャベツ 岐阜県産：大豆 豆みそ 切干大根 旬の食材：さわら きびなご わかめ グリーンアスパラガス グレープフルーツ		かきりんです。 瑞穂市産食材(米以外)の 使用を予定している 日についています。		<献立の内容について> ○毎月19日の食育の日は岐阜県の郷土料理や岐阜県産の食材を使った献立です。郷土の味や特産品について知り、感謝の心や郷土愛を育みます。 ○日本各地の郷土料理を取り入れています。その地域の食を通して、各地の食文化についての理解を深めることを目的としています。 ○2020年東京オリンピック開催にむけて、世界の食事を取り入れて国際理解を目指します。	
	9日(火) <入学祝い献立> さけのしおやき おいおいゼリー ごもくごはん ゆばのすましじる	10日(水) ハンバーグのわふうソースかけ キャベツのカラフルソテー パウダーロールパン パスタスープ	11日(木) <瑞穂食育の日> さわらのてりやき きり風魚にんとツウの味噌汁 ヨーグルト(中) むぎごはん たまねぎのみそじる	12日(金) とりにくのからあげ ごもくさんびら ゆかりごはん ふのすましじる	
	15日(月) ちくわのてんぷら だいにんとあつあげのいために うどん ごもくうどん	16日(火) きびなごフライ フルーツポンチ むぎごはん カレーライス	17日(水) フランクフルトのチリソースかけ グリーンアスパラガスのご飯あえ こめこいりパン 昆にんとしめじのスープ	18日(木) <沖縄県の食事> グルコンのからあげ せんぎりイリチー 厚揚げ むぎごはん もずくじる	19日(金) <食育の日> ぶたにくのかきジャムやき だいずのいそに むぎごはん キャベツのみそじる
	22日(月) いかのてりやき もやしのソテー ソフトめん ちゅうかあんかけ	23日(火) やさぎようざ はるさめサラダ むぎごはん まーぼー豆腐	24日(水) <ロシアの食事> フライドポテト キャベツのサラダ コッペパン ビーフ・ストロガノフ	25日(木) ぶたにくのたつたあげ じゃがいものきんぴら むぎごはん とうふのみそじる	26日(金) さばのしおやき グレープフルーツ にんじんごはん かきたまじる

※.....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
 いよいよ新年度が始まりました。それぞれ希望に胸を膨らませ、新たな一歩を踏み出したことでしょう。今年度も、成長期の皆さんの心と体の健康を支えるため、安心・安全で、栄養バランスのとれたおいしい給食を目指します。給食の時間には、正しい食習慣や食事のマナーを身につけ、楽しく過ごしましょう。

学校給食には7つの目標があります

(「学校給食法」第2条より抜粋)

1 適切な栄養の摂取による健康の保持増進を図ること。 	2 食事の正しい理解を深め、健全な食生活ができる力を付けたり、望ましい食習慣を養うこと。 	3 学校生活を豊かにし、社交性を養ったり、仲間と共に働く気持ちを培うこと。
4 生命や自然を大切にしたり、環境を守るために、自分で考えて生活すること。 	5 食生活が食に関わる人々に伝えられていることを知り、勤労を大切にする気持ちを培うこと。 	6 各地域の優れた伝統的な食文化についての理解を深めること。
7 食料の生産、流通、消費について、正しく理解すること。 		

「ロシア料理」を作ってみませんか? ビーフ・ストロガノフ

(材料) 4人分

・牛肉薄切り	100g	・デミグラスソース	大さじ3~4
・赤ワイン	小さじ1	・トマトケチャップ	大さじ2
・たまねぎ	1個	・ウスターソース	小さじ2
・にんじん	1/2本	・小麦粉	大さじ1
・マッシュルーム水煮	50g	・油	小さじ1
・トマト缶	大さじ3 (生のトマトもよい)		
・塩	小さじ1/5		
・こしょう	少々		
・洋風だし	小さじ1/4		

(作り方)

- ①牛肉、たまねぎは薄切り、にんじんはいちょう切りにする。
- ②鍋に油をひき、牛肉に赤ワインをしてほぐし、塩、こしょうをして炒める。
- ③②にたまねぎ、にんじんの順に入れて炒める。
- ④③に分量の小麦粉をふり入れて、水分がよくなくなるまで炒め、少しずつ水を加えてのばす。
- ⑤具がかぶるくらいの水を入れて、マッシュルーム、トマト、洋風だし、トマトケチャップ、ウスターソースを入れて煮る。
- ⑥最後にデミグラスソースを入れて、弱火で10分煮て味を整える。

日(曜)	9日(火)	10日(水)	11日(木)	12日(金)	15日(月)	16日(火)	17日(水)	
献立と材料名	五目ごはん	バターロールパン	麦ごはん	ゆかりごはん	五目うどん	カレーライス	米粉入りパン	
	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 しょうゆ 酒 和風だし 米油	パスタスープ マカロニ ウイナーソーセージ 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	精白米 麦 たまねぎの味噌汁 たまねぎ じゃがいも カットわかめ 油揚げ ねぎ むろあじ節 豆みそ	精白米 麦 ゆかり粉 麩のすまし汁 えのきたけ カットわかめ 手まり麩 豆腐 ねぎ むろあじ節 うすくちしょうゆ 酒 塩	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 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	大根としめじのスープ 大根 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	
	ゆばのすまし汁	ハンバーグ しょうゆ みりん 砂糖 和風だし 片栗粉	さわらの照り焼き さわら しょうゆ みりん 酒	鶏肉のから揚げ 鶏肉 しょうゆ 酒 しょうが 片栗粉 米油	ちくわの天ぷら ちくわ 小麦粉 米油	きびなごフライ 米油	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	
	にんじん みつば 湯葉 えのきたけ うすくちしょうゆ むろあじ節 酒 塩	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	切干大根と ツナの炒め煮 切干大根 まぐろ油漬け にんじん さやえんどう しょうゆ 酒 砂糖 みりん	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	大根と厚揚げの炒め煮 大根 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	フルーツポンチ みかんシロップ漬け ももシロップ漬け パインアップル シロップ漬け ファイバーゼリーミックス	グリーンアスパラガスのごまあえ グリーンアスパラガス キャベツ 香りごまドレッシング(混)	
	鮭の塩焼き		切干大根と ツナの炒め煮					
	さけ 塩		ヨーグルト(中)					
	お祝いゼリー							
	小	603kca/2.3g	699kca/2.8g	593kca/2.1g	630kca/2.8g	602kca/2.7g	742kca/2.1g	589kca/2.9g
	中	740kca/2.7g	863kca/3.5g	700kca/2.4g	745kca/3.2g	742kca/3.0g	879kca/2.5g	725kca/3.6g

日(曜)	18日(木)	19日(金)	22日(月)	23日(火)	24日(水)	25日(木)	26日(金)	
献立と材料名	麦ごはん	麦ごはん	ソフト麺 中華あんかけ	麦ごはん	コッペパン	麦ごはん	にんじんごはん	
	精白米 麦	精白米 麦	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	精白米 麦 麻婆豆腐 豆腐 豚ひき肉 しょうゆ 塩 酒 砂糖 豆みそ にら 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	牛肉 赤ワイン たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト 塩・こしょう デミグラスソース トマトケチャップ ウスターソース 米粉ハヤシルウ 米油	精白米 麦 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	精白米 しょうゆ まぐろ油漬け にんじん 油揚げ 干しいたけ 砂糖 しょうゆ 酒 和風だし 米油	
	もずく汁	キャベツの味噌汁 キャベツ えのきたけ カットわかめ 油揚げ ミックスみそ むろあじ節	豚肉の柿ジャム焼き 豚肉 塩・こしょう しょうゆ 酒 柿ジャム レモン果汁	いかの照り焼き いか しょうゆ 酒 みりん 砂糖	焼きぎょうざ ぎょうざ	フライドポテト フライドポテト 米油 塩	豚肉の立田揚げ 豚肉 酒 しょうゆ しょうが 片栗粉 米油	かき玉汁 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 片栗粉 酒
	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		大豆の磯煮 大豆 ひじき にんじん 竹輪 さやえんどう しょうゆ 砂糖 みりん 酒 米油 和風だし	春雨サラダ 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)	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)	じゃがいものきんぴら じゃがいも さつま揚げ つきこんにやく にんじん 米油 しょうゆ 砂糖 酒 和風だし みりん	さばの塩焼き 塩さば	
	グルクンのから揚げ							
	グルクン 塩・こしょう 酒 片栗粉 米油							
	干切りイリチー							
	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							
	生パイン							
	小	600kca/2.2g	647kca/2.4g	695kca/2.2g	663kca/2.1g	642kca/2.7g	691kca/2.1g	637kca/3.4g
中	700kca/2.6g	769kca/2.8g	877kca/2.5g	768kca/2.4g	782kca/3.4g	819kca/2.5g	766kca/4.0g	

*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。