

令和2年度



4月 こんだて



こちらのQRコードから給食献立のページを見ることができます。ぜひ、ご利用ください。

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><献立の内容について></p> <p>○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。</p> <p>○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。</p>		<p>8日(水)</p> <p>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 ポテトスープ バターロールパン</p>	<p>9日(木)</p> <p>さばのしおやき オレンジ にんじんごはん キャベツのみそ汁</p>	<p>10日(金)</p> <p>とりにくのからあげ ごもくきんぴら むぎごはん なのはなのすまし汁</p>
<p>13日(月)</p> <p>みずほかほちやコロック プロックリーとコーンのサラダ エッグケアドレッシング コッパン やきそば</p>	<p>14日(火)</p> <p>いかのハ フルーツポンチ むぎごはん カレーライス</p>	<p>15日(水)</p> <p>16日(木)</p> <p>やきにく きんぴら むぎごはん わかめのすまし汁</p>	<p>17日(金)</p> <p><岐阜の食事> とりにくのぎふやさいソース ほうれんそうとわかめのおひたし ヨーグルト(中) むぎごはん とうふとえのきのみそ汁</p>	
<p>※4/8~20は給食はありません。</p>				
<p>20日(月)</p> <p>さけのムニエル かいそうサラダ ソフトめん ミートソース</p>	<p>21日(火)</p> <p>ショウロンポウ かんこくふうにくじゃが むぎごはん チンゲンサイと はるさめのスープ</p>	<p>22日(水)</p> <p>タンダーチキン もやしのソテー いしご ジャム しよパン ポークピーンズ</p>	<p>23日(木)</p> <p>きびなごフライ だいすのいそに ゆかりごはん けんちんじる</p>	<p>24日(金)</p> <p>ぶたにくのあんからめ こまつなとはくさいのごまあえ むぎごはん じゃがいものみそ汁</p>
<p>27日(月)</p> <p>ささみのてんぷら だいにんとがんとどきのにも うどん ごもくにうどん</p>	<p>28日(火)</p> <p>かつおのさらさあげ なまパン かきまわし かきたまじる</p>	<p>29日(水)</p> <p>昭和の日</p>	<p>30日(木)</p> <p><福岡県の食事> さわらのてりやき がめに いちごゼリー むぎごはん ふくおかだごじる</p>	<p>かきりんです。ふるさと瑞穂市産食材(ハツシモ以外)の使用を予定している日についています。地域の食材を大切に、進んで食べて、元気になろうね!</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 柿うらごし みずほかほちやコロック
岐阜県産：大豆 もやし 豆みそ 米粉(カレールウ)
旬の食材：さわら かつお わかめ グリーンアスパラガス
キャベツ 玉ねぎ じゃがいも 菜花 たけのこ いちご

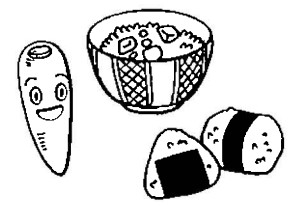
給食メニューから朝ごはん!!

にんじんごはん

<材料> 4人分

- ・米 2合
- ・しょうゆ 小さじ1
- ・ツナ缶 1/2缶
- ・にんじん 1/3本
- ・油揚げ 1枚
- ・干しいたけ 2枚
- ・砂糖 小さじ1
- ・しょうゆ 大さじ1.5
- ・酒 小さじ1
- ・和風だし(顆粒) 小さじ1
- ・サラダ油 少々

前の晩に準備しておくと翌朝食ですよ。



おにぎりにしてもおいしいです。

<作り方>

- ①米をといで、しょうゆ小さじ1加え、2合の水加減に合わせて炊く。(ご飯に色付けする)
- ②にんじん、油揚げ、水に戻した干しいたけは千切りにする。
- ③鍋に油を熱し、にんじんを炒め、油揚げ、干しいたけ、調味料、水を加えて味つけし、仕上げにツナを加えて混ぜる。
- ④炊けたご飯に③の具を混ぜ合わせる。

子どもたちが毎日朝食を欠かさず食べることは、規則正しい生活習慣作りを確立するためにもとても重要なことです。給食の献立の中から朝食にも活用でき、簡単に作れるメニューのレシピを掲載しています。親子で一緒に作ってみてください。



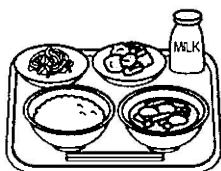
ご入学・ご進級おめでとうございます



彩り豊かな花々が咲き誇る中、期待と希望を抱いた新入生を迎えて新しい1年がスタートしました。本年度も、安心・安全はもとより、子どもたちが楽しみにしてくれるようなおいしい給食づくりに努めていきたいと思ひます。

学校給食について ~こんなことに気をつけています

- 食材** 安心安全な食材を使用し、旬の食材、地域の食材等も取り入れています。
- 献立** 食育の日、行事食や郷土食、世界の料理などの食文化を学ぶ献立作りをしています。
- 栄養** 成長期の児童生徒の健康増進を目指して、適切な栄養管理を行っています。
- 調理・衛生** 安全な給食のために、身支度、手洗い・消毒の徹底をしています。調理では、野菜の洗浄、十分な加熱、衛生的な盛り付けなど細心の注意をはらっています。



(月刊「学校給食」参照)

Table with 9 columns (days 8-17) and 10 rows (meal name, ingredients, energy/nutrition). Includes a large red diagonal slash across the table.

Table with 9 columns (days 20-30) and 10 rows (meal name, ingredients, energy/nutrition). Includes a large red diagonal slash across the table.

※下線の材料は瑞穂市産を予定しています。

*毎日牛乳が付きま。 *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

*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。 *食材入荷の都合により、献立を変更することがありますので、ご了承ください。