



# こんだて



こちらのQRコードから毎日の献立の写真や人気のある給食メニューのレシピを見ることができます。

瑞穂市教育委員会

毎月19日は食育の日

- ・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グループからの助成を受けています。
- ・給食で使用している米は、瑞穂市で採れる「ハツシモ」です。
- ・野菜などの食材も瑞穂市や岐阜県産のものを使える限り取り入れています。

日	主食 (エネルギー源)	主菜 (体を作るもと)	汁物・副菜 (調子を整える)	その他 (調味料・ビヤン)	使用食材	エネルギーKcal/塩分g
3日(月)	コッパン	ヒレカツ	ブロッコリーとコーンのサラダ	牛乳	コッパン、焼きそば(中華めん、豚肉、キャベツ、にんじん、かつお節、米油、塩、白こしょう、ウスターソース、焼きそばソース、ささみ生巻)、ヒレカツ(豚ヒレカツ、米油)、ブロッコリーとコーンのサラダ(ブロッコリー、ホールコーン、和風ドレッシング(別))、牛乳	小 576/2.5
	焼きそば		和風ドレッシング(別)			中 690/3.0
4日(火)	麦ごはん	ささみのレモンソースかけ	ひじきの炒め煮	牛乳	麦ごはん(精白米、麦)、ささみのレモンソースかけ(鶏ささぎ、酒、塩、白こしょう、かたくり粉、米油、レモン果汁、うすくちしょうゆ、三温糖)、ひじきの炒め煮(ひじき、竹輪、にんじん、えだまめ、米油、こいくちしょうゆ、三温糖、酒、和風だし)、豆腐のみそ汁(豆腐、えのきたけ、ねぎ、カットわかめ、豆みそ、むろあじ節)、牛乳	小 596/2.3
			豆腐のみそ汁			中 739/2.8
5日(水)	バターロールパン	鮭のピザ焼き	大根サラダ	牛乳	バターロールパン、鮭のピザ焼き(鮭、塩、白こしょう、青ピーマン、トマトケチャップ、チリソース、とけるチーズ)、大根サラダ(だいこん、きゅうり、カットわかめ、青じそドレッシング(別))、チンゲン菜のスープ(チンゲン菜、干しいたけ、にんじん、ロースハム、鶏がらスープの素、塩、白こしょう、うすくちしょうゆ)、牛乳	小 597/3.6
			チンゲン菜のスープ			中 735/4.2
6日(木)	麦ごはん	焼きぎょうざ(2個)	ビビンバ	牛乳	麦ごはん(精白米、麦)、焼きぎょうざ、ビビンバ(牛肉、ぜんまい、ほうれんそう、にんじん、大豆ちやし、三温糖、こいくちしょうゆ、にんにく、酒、コチジャン、米油)、春雨スープ(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、白こしょう、酒)、牛乳	小 615/2.1
			春雨スープ			中 725/2.4
7日(金)	ゆかりごはん	あゆの甘露煮	十六ささげのごまあえ	牛乳	ゆかりごはん(精白米、麦、ゆかり粉)、あゆの甘露煮、十六ささげのごまあえ(じゅうろくささげ、にんじん、白すりこぎ、こいくちしょうゆ)、とうがん汁(とうがん、豆腐、干しいたけ、ねぎ、むろあじ節、塩、酒、うすくちしょうゆ)、オレンジ	小 687/2.1
			とうがん汁			オレンジ
20日(木)	麦ごはん(皿)	夏野菜カレー(皿)	ゆでとうもろこし	牛乳	麦ごはん(精白米、麦)、夏野菜カレー(かぼちゃ、にんじん、たまねぎ、なす、トマトダイス、牛肉、米粉カレールー、こいくちしょうゆ、白こしょう、塩、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)、味噌じゃがいもコロッケ(じゃがいもコロッケ、米油)、ゆでとうもろこし(とうもろこし、塩)、牛乳	小 757/3.2
			じゃがいもコロッケ			中 921/3.9
21日(金)	麦ごはん	かれの照り焼き	肉じゃが	牛乳	麦ごはん(精白米、麦)、かれのり焼き(かれい、こいくちしょうゆ、みりん、酒)、肉じゃが(じゃがいも、牛肉、たまねぎ、にんじん、しらたき、三温糖、こいくちしょうゆ、酒、みりん、米油)、生揚げとえのきたけのみそ汁(生揚げ、カットわかめ、えのきたけ、ねぎ、白みそ、むろあじ節)、辛子梨、牛乳	小 616/2.2
			生揚げとえのきたけのみそ汁			辛子梨
24日(月)	ソフト麺	揚げ蕎麦	ほうれんそうとちやしのおひたし	牛乳	ソフト麺、肉味噌かけ(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、三温糖、和風だし、かたくり粉)、揚げ蕎麦(蕎麦、米油)、ほうれんそうとちやしのおひたし(ほうれんそう、緑豆ちやし、こいくちしょうゆ、かつお節)、牛乳	小 793/2.3
			肉みそかけ(大豆) (大豆)			中 957/2.6
25日(火)	麦ごはん(皿)	ビーフカレー(皿)	フルーツポンチ	牛乳	麦ごはん(精白米、麦)、ビーフカレー(じゃがいも、にんじん、たまねぎ、牛肉、米粉カレールー、カレー粉、こいくちしょうゆ、白こしょう、塩、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)、白身魚のフライ(かれいフライ、米油)、フルーツポンチ(みかんシロップ漬、ももシロップ漬、パイナップルシロップ漬、カクテルゼリー)、牛乳	小 780/2.1
			白身魚のフライ			フルーツポンチ
26日(水)	黒パン	鶏肉のマーマレード焼き	ポテトサラダ	牛乳	黒パン、鶏肉のマーマレード焼き(鶏肉、こいくちしょうゆ、酒、マーマレード、レモン果汁)、ポテトサラダ(じゃがいも、にんじん、きゅうり、ホールコーン、エッグアッドレッシング(別))、ミネストローネスープ(かぼちゃ、たまねぎ、トマトダイス、トマトジュース、にんじん、ベーコン、マカロニ、洋風だし、塩、白こしょう)、牛乳	小 709/2.6
			ミネストローネスープ			中 849/3.1
27日(木)	菜めし	すずきの香草焼き	切干大根とツナのごまあえ	牛乳	菜めし(精白米、麦、大根、塩)、すずきの香草焼き(すずき、うすくちしょうゆ、みりん、酒、しその葉)、切干大根とツナのごまあえ(切り干し大根、ほうれんそう、にんじん、まぐろ油漬、白すりこぎ、こいくちしょうゆ)、そうめん汁(そうめん、ねぎ、かまぼこ、塩、むろあじ節、うすくちしょうゆ)、小魚、牛乳	小 597/3.1
			そうめん汁			小魚(中學校)
28日(金)	稲荷寿司 まぜごはん	あじの南蛮漬け	大根のみそ汁	牛乳	稲荷寿司まぜごはん(精白米、こいくちしょうゆ、にんじん、ひじき、油あげ、かつお節、えだまめ、干しいたけ、竹輪、こいくちしょうゆ、酒、柿ジャム、和風だし、三温糖、米油)、あじの南蛮漬け(あじ、こいくちしょうゆ、しょうが、酒、かたくり粉、米油、こいくちしょうゆ、酢、酒、三温糖、あさつき、一味唐辛子)、大根のみそ汁(だいこん、えのきたけ、ねぎ、豆みそ、カットわかめ、むろあじ節)、冷凍パイン、牛乳	小 667/3.2
			冷凍パイン			中 770/3.7
31日(月)	うどん	鶏肉のから揚げ(2個)	ごぼうサラダ	牛乳	うどん、カレー南蛮汁(たまねぎ、にんじん、干しいたけ、鶏肉、ねぎ、かまぼこ、油あげ、米油、こいくちしょうゆ、米粉カレールー、カレー粉、酒、和風だし、かたくり粉、塩)、鶏肉のから揚げ(鶏肉、こいくちしょうゆ、酒、しょうが、かたくり粉、米油)、ごぼうサラダ(ごぼう、にんじん、きゅうり、うすくちしょうゆ、三温糖、液体かつおだし、醤油ごまドレッシング(混ぜます))、牛乳	小 722/2.4
			カレー南蛮汁(大豆)			中 899/2.8

〈今月使用する旬の食材〉

瑞穂市産：玉ねぎ、辛子梨、あゆの甘露煮、じゃがいもコロッケ  
岐阜県産：切干大根、豆みそ、大豆、トマト、ほうれん草、十六ささげ  
旬の食材：あじ、すずき、なす、かぼちゃ、枝豆

\* \_\_\_\_\_ のデザート等は、業者さんから学校へ直接配達しています。給食後は、空容器や果物の皮は業者さんに回収の依頼をしています。私たちが残さずおいしく食べて、自然や環境、携わる人々に対して感謝の気持ちで一人一人がきれいに片付けましょう。  
\* 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。

## 食育だより いよいよ 夏休みですよ!

夏本番です。夏休みまであとわずかになりました。夏風邪や新型コロナウイルス感染症を防ぐために、バランスの良い食事には欠かせない「野菜料理」を食べるようにしましょう。野菜には、体に必要なビタミン、ミネラル、食物繊維に加え、ポリフェノールやカロチノイドなどの抗酸化物質が含まれており、野菜をよく食べる人は病気になりにくいことが、多くの研究によってわかっています。

### 野菜に含まれる主な抗酸化物質



### コロナに負けるな！ 給食メニューをアレンジして朝ごはんにも！！

給食では、「ソフト麺の肉みそかけ」として食べますが、今回は「生姜の効いた手作り肉みそ」を、ご飯や豆腐にのせ、朝ごはんにもプラスアップしましょう。

〈材料〉4人分

- 豚肉(ひき肉) 120g
- 玉ねぎ 小1個
- にんじん 1/3本
- 生巻(おろし生姜) 少し
- 炒め油 小さじ1
- 豆みそ 大さじ2
- 牛乳(スキムミルク) 大さじ2
- 砂糖 大さじ1
- 和風だし 2g
- 水 200cc
- 片栗粉 小さじ1

〈作り方〉

- ①野菜はこまかくみじん切りにする。
- ②フライパンに油をしき、温めて、生姜をいれて香りをだし、豚肉を入れて炒める。
- ③砂糖や和風だし・水を入れて煮をして煮る。
- ④牛乳(水)で溶いたみそを、③に加えて煮る。(豆みそは煮るとおいしくなる。)
- ⑤水溶き片栗粉を加えてとろみをつける。
- ⑥ご飯や豆腐にのせてみましょう。

\*ナスやピーマンを入れてもgood!  
\*冕食のそうめんやうどんにのせても!