



こんだて



こちらのQRコードから毎日の献立の写真を見ることができます。さらに、献立表は、瑞穂市のホームページに掲載しています。

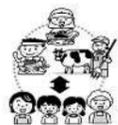
毎月19日は食育の日

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、瑞穂市でとれる「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できる限り取り入れています。

瑞穂市教育委員会

※バランスのとれた食事をするためには、主食・主菜・副菜（汁もの、野菜のおかず）のある食生活を送ることが重要です。また、岐阜県では「野菜ファースト」を発信して、野菜を食べることを普及啓発しています。

日	主食	主菜	副菜	その他	使用食材	栄養価 (エネルギーKcal/塩分量)	
						小	中
1日 (木)	小麦ごはん	さんまの塩焼き	いかと里芋の含め煮	牛乳	小麦ごはん(精白米、小麦)、さんまの塩焼き(さんま、塩)、いかと里芋の含め煮(いか、里芋、三温糖、こいくちしょうゆ、酒、みりん、和風だし)、白玉だんご汁(白玉もち、はくさい、こまつな、にんじん、干しいたけ、むろあじ節、うすくちしょうゆ、塩、酒)、牛乳	小	632Kcal/1.7g
			白玉だんご汁			中	750Kcal/2.0g
2日 (金)	小麦ごはん	豚肉の立田揚げ	キャベツの煮びたし	牛乳	小麦ごはん(精白米、小麦)、豚肉の立田揚げ(豚肉、酒、こいくちしょうゆ、しょうが、かたくり粉、米油)、キャベツの煮びたし(キャベツ、まぐろ油漬、にんじん、こいくちしょうゆ、みりん、酒)、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	685Kcal/2.1g
			豆腐のみそ汁			中	830Kcal/2.5g
5日 (月)	ソフト麺	いわしのから揚げ	ブロッコリーのサラダ(和風ドレッシング)	牛乳	ソフト麺、ミートソース(牛ひき肉、米油、塩、白こしょう、たまねぎ、にんじん、にんにく、米粉豆乳ホワイトルウ、完熟トマトのハヤシフレック、トマトケチャップ、トマトピューレ、脱脂粉乳、粉チーズ、三温糖、ウスターソース、トマトソース)、いわしのから揚げ(いわしのから揚げ、米油)、ブロッコリーのサラダ(ブロッコリー、キャベツ、和風ドレッシング(別))、牛乳	小	654Kcal/2.1g
			ミートソース(大食器)			中	813Kcal/2.4g
6日 (火)	小麦ごはん	郡上みそチキン	ごまめ五目豆	牛乳	小麦ごはん(精白米、小麦)、郡上みそチキン(鶏肉、郡上みそ、こいくちしょうゆ、酒、みりん、三温糖、しょうが、にんにく)、五目豆(大豆、昆布、こんにゃく、にんじん、竹輪、こいくちしょうゆ、三温糖、酒、みりん、和風だし、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、酒、塩、かたくり粉)、牛乳	小	604Kcal/2.1g
			かき玉汁			中	736Kcal/2.5g
7日 (水)	米粉入りパン	フランクフルトのチリソースかけ	キャベツのカラフルソテー	牛乳	米粉入りパン、フランクフルトのチリソースかけ(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、三温糖、コーンスターチ)、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、白こしょう)、ひよこ豆のスープ(にんじん、たまねぎ、じゃがいも、ベーコン、ホールコーン、ぶなしめじ、ひよこ豆、パセリ、洋風だし、塩、白こしょう)、牛乳	小	625Kcal/2.7g
			ひよこ豆のスープ			中	768Kcal/3.5g
8日 (木)	小麦ごはん	豚肉の柿ジャム焼き	小松菜の煮びたし	牛乳	小麦ごはん(精白米、小麦)、豚肉の柿ジャム焼き(豚肉、塩、白こしょう、こいくちしょうゆ、酒、柿ジャム、レモン果汁)、小松菜の煮びたし(こなつな、にんじん、竹輪、こいくちしょうゆ、みりん、三温糖、酒、かつお節)、大根のみそ汁(カットわかめ、生揚げ、だいこん、ねぎ、ミックスみそ、むろあじ節)、牛乳	小	610Kcal/2.5g
			大根のみそ汁			中	739Kcal/3.0g
9日 (金)	小麦ごはん	さんまのかば焼き	きんぴらごぼう	牛乳	小麦ごはん(精白米、小麦)、さんまの蒲焼き(さんま、かたくり粉、小麦粉、米油、こいくちしょうゆ、酒、みりん、三温糖、かたくり粉)、きんぴらごぼう(ごぼう、にんじん、米油、こいくちしょうゆ、三温糖、酒、和風だし、みりん、一味唐辛子)、鶏団子のすたて汁(鶏肉団子、豆腐、だいこん、にんじん、こまつな、しょうが、うすくちしょうゆ、みりん、酒、塩、むろあじ節)、牛乳	小	693Kcal/2.0g
			鶏団子のすたて汁			中	850Kcal/2.3g
12日 (月)	うどん	ささみの天ぷら	大根と厚揚げの炒め煮	牛乳	うどん、五目肉うどんの汁(にんじん、ねぎ、豚肉、かまぼこ、干しいたけ、油あげ、むろあじ節、こいくちしょうゆ、塩、みりん)、ささみの天ぷら(鶏ささ身、塩、小麦粉、米油)、大根と厚揚げの炒め煮(だいこん、生揚げ、さやえんどう、米油、こいくちしょうゆ、三温糖、酒、みりん、和風だし)、牛乳	小	600Kcal/2.2g
			五目肉うどんの汁(大食器)			中	741Kcal/2.6g
13日 (火)	小麦ごはん	いかの香味焼き	たらの子炒り	牛乳	小麦ごはん(精白米、小麦)、いかの香味焼き(いか、しょうが、塩、こいくちしょうゆ、酒)、たらの子炒り(だいこん、しらたき、さやえんどう、たらこ、和風だし、三温糖、こいくちしょうゆ、米油)、けのしる(山菜、里芋、にんじん、ごぼう、こんにゃく、大豆、油あげ、高野豆腐、むろあじ節、ミックスみそ)、青りんごゼリー、牛乳	小	667Kcal/2.9g
			けのしる			中	799Kcal/3.4g
14日 (水)	食パン	白身魚のフライ	いり卵とキャベツのソテー	牛乳	食パン、白身魚のフライ(ホキフライ、米油)、いり卵とキャベツのソテー(いり卵、キャベツ、にんじん、塩、白こしょう、洋風だし、米油)、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、トマトケチャップ、ウスターソース、こいくちしょうゆ、塩、白こしょう、三温糖、洋風だし、米油)、牛乳	小	680Kcal/3.2g
			ポークビーンズ			中	846Kcal/4.1g
15日 (木)	わかめごはん	あゆの甘露煮	切干大根のツナあえ	牛乳	わかめごはん(精白米、小麦、炊き込みわかめの素)、あゆの甘露煮、切干大根のツナあえ(切干大根、ほうれんそう、にんじん、まぐろ油漬、白すりごま、こいくちしょうゆ)、えのきたけのすまし汁(豆腐、カットわかめ、えのきたけ、かまぼこ、うすくちしょうゆ、むろあじ節、酒、塩)、牛乳	小	707Kcal/2.6g
			えのきたけのすまし汁			中	871Kcal/2.9g
16日 (金)	小麦ごはん	豚肉の塩麴焼き	ひじきの炒め煮	牛乳	小麦ごはん(精白米、小麦)、豚肉の塩麴焼き(豚肉、塩こうじ、酒、みりん、こいくちしょうゆ)、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)、なめこのみそ汁(豆腐、だいこん、カットわかめ、なめこ、ねぎ、豆みそ、むろあじ節)、牛乳	小	637Kcal/1.9g
			なめこのみそ汁			中	773Kcal/2.2g



地産地消を広めています

〈今月使用する旬の食材〉

瑞穂市産：米 あゆの甘露煮 瑞穂かぼちゃコロック 柿ジャム

岐阜県産：飛騨牛 豚肉 大豆 もやし 小松菜 大根 ほうれん草 切干大根 豆みそ 郡上みそ

旬の食材：さんま さば さけ いわし さといも れんこん しめじ マッシュルーム さつまいも 巨峰



かきりんマークがついている日(ハツシモ以外)には、瑞穂市産食材が使われています。さらに、岐阜県産食材も上記の食材を使っています。今月は何回かきりんが登場するかな？

給食メニューから朝ごはんに！ 春雨スープ

- 〈材料〉4人分
- マロニー(乾) 20g
 - 干しいたけ 2枚
 - ねぎ 20g
 - なると 40g
 - 鶏がらスープの素 大さじ1/2
 - うすくちしょうゆ 小さじ1
 - 酒 小さじ1
 - 塩 少々
 - 白こしょう 少々
 - 水 640cc

- 〈作り方〉
- 干しいたけは水(又はお湯)でもどし、干切りにする。ねぎは小口切り、なるとはうすく切る。
 - 水を入れて沸かす。
 - 干しいたけ、なると、マロニーの順に入れ、火が通ったら、調味料を入れる。
 - 塩、白こしょうで味をととのえたらできあがり。



給食では、マロニーを使っています。子どもたちにも、とても人気がある料理です。

