



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のでき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 加ゆム・ピタシ	※バランスのとれた食事をするためには、主食・主菜・副菜のある食生活を送ることが重要です。岐阜県では、「野菜ファースト」を発信して、野菜を積極的に食べることを普及啓発しています。	
					使用食材	エネルギーKcal/塩分g
2日 (月)	ソフト麺	大学芋	中華あんかけ (大食器)	豆乳杏仁 フルーツ	ソフト麺、中華あんかけ(豚肉、しょうが、酒、こいくちしょうゆ、たまねぎ、はくさい、にんじん、黒きくらげ、たけのこ、チンゲンサイ、米油、こいくちしょうゆ、酒、塩、白こしょう、鶏豚湯、鶏がらスープの素、かたくり粉)、大学芋(さつまいも、米油、三温糖、こいくちしょうゆ)、豆乳杏仁フルーツ(ももシロップ漬、みかんシロップ漬、豆乳杏仁)、牛乳	小 611/1.5
					中 775/1.7	
4日 (水)	黒パン	いかの照り焼き	キャベツの カラフルソテー	牛乳	黒パン、いかの照り焼き(いか、こいくちしょうゆ、酒、みりん、三温糖)、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)、ビーフシチュー(飛騨牛、赤ワイン、じゃがいも、にんじん、たまねぎ、塩、白こしょう、完熟トマトのハヤシフレック、トマトケチャップ、ウスターソース、米油)、牛乳	小 627/3.8
			ビーフシチュー			中 768/4.7
5日 (木)	まいたけごはん	郡上みそ チキン	かき玉汁	りんご	まいたけごはん(精白米、鶏肉、油あげ、にんじん、ごぼう、米油、まいたけ、酒、こいくちしょうゆ、みりん、三温糖、和風だし)、郡上みそチキン(鶏肉、こいくちしょうゆ、酒、みりん、三温糖、しょうが、にんにく、郡上みそ)、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、酒、かたくり粉)、りんご、牛乳	小 585/2.1
					中 709/2.5	
6日 (金)	小麦ごはん	さばのたつた 揚げ	柿なます	牛乳	小麦ごはん(精白米、小麦)、さばのたつた揚げ(さば、こいくちしょうゆ、酒、しょうが、かたくり粉、米油)、柿なます(だいこん、にんじん、油あげ、うすくちしょうゆ、柿ジャム、酢、和風だし)、飛鳥汁(鶏肉、里芋、豆腐、えのきたけ、ねぎ、カットわかめ、むろあじ節、豆乳、豆みそ)、牛乳	小 703/1.9
			飛鳥汁			中 892/2.2
9日 (月)	ソフト麺	さつまいもの 天ぷら	大根とがんもどきの 煮物	牛乳	ソフト麺、肉みそかけ(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)、さつまいもの天ぷら(さつまいも、小麦粉、塩、米油)、大根とがんもどきの煮物(だいこん、がんもどき、さやいんげん、酒、三温糖、こいくちしょうゆ、和風だし、みりん)、牛乳	小 722/2.3
			肉みそかけ (大食器)			中 918/2.8
10日 (火)	小麦ごはん	さわらの 高麗焼き	ビビンバ	牛乳	小麦ごはん(精白米、小麦)、さわらの高麗焼き(さわら、しょうが、こいくちしょうゆ、酒、みりん、ごま油、ねぎ)、ビビンバ(飛騨牛、ぜんまい、ほうれんそう、にんじん、大豆もやし、三温糖、こいくちしょうゆ、にんにく、酒、コチジャン、米油)、わかめスープ(カットわかめ、ねぎ、にんじん、たけのこ、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 605/2.2
			わかめスープ			中 733/2.6
11日 (水)	胚芽食パン	クロケット	ラタトゥーユ	牛乳	胚芽食パン、クロケット(豚肉とじゃがいものクロケット、米油)、ラタトゥーユ(大豆、ベーコン、にんじん、たまねぎ、チリパウダー、なす、スッキーニ、赤ピーマン、トマトダイス、トマトピューレ、ウスターソース、塩、白こしょう、洋風だし、オリーブ油)、カレーポトフ(キャベツ、だいこん、にんじん、ウイナーソーセージ、洋風だし、オールスパイス、塩、白こしょう、カレー粉)、牛乳	小 697/3.0
			カレーポトフ			中 866/3.8
12日 (木)	小麦ごはん	小籠包 (2こ)	春雨サラダ	牛乳	小麦ごはん(精白米、小麦)、小籠包、春雨サラダ(マロニー、きゅうり、緑豆もやし、にんじん、香味中華ドレッシング(混ぜます))、麻婆豆腐(豆腐、豚ひき肉、こいくちしょうゆ、塩、酒、三温糖、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、かたくり粉)、牛乳	小 636/1.7
			麻婆豆腐			中 774/2.0
13日 (金)	粟五目ごはん	さばの ごま焼き	小松菜の 白みそ汁	みかん	粟五目ごはん(精白米、鶏肉、にんじん、油あげ、くり、干しいたけ、竹輪、三温糖、こいくちしょうゆ、酒、和風だし、米油)、さばのごま焼き(さば、こいくちしょうゆ、みりん、酒、いりごま)、小松菜の白みそ汁(カットわかめ、たまねぎ、豆腐、こまつな、白みそ、むろあじ節)、みかん、牛乳	小 707/2.6
					中 814/3.1	

※ _____ のデザート等は、業者さんから学校へ直接配送しています。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。私たち自身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。

野菜の品質しらべ



農家さんが野菜をJAの菓南支店や選果場(せんかじょう)にもっていき、JAさんが品質をしらべます。

地産地消シリーズ！ 地域の食を知ろう！～生産者やJAさんからつながる給食～

地産地消の推進をしています！

今月の旬(しゅん)の食材

瑞穂市産：ハツシモ、大根、キャベツ、富有柿、柿ジャム(柿うらごし)、さつまいもコロッケ
岐阜県産：切干大根、豆みそ、大豆、トマト、ほうれん草、飛騨牛、まいたけ、もやし、みかん
旬の食材：さけ、さば、りんご



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？

野菜の栽培計画仕掛け人



JAさんと、野菜作りの先生(農林事務所)がどんな野菜をどれくらいの量を育てるかを決めます。

野菜作り達人



じゃがいもやたまねぎやキャベツの農家さんが、手塩にかけて毎日育てます。

給食完成



35人の調理員さんは、作業の分担をして、野菜をよくよく洗います。時間に合わせて、衛生や安全に気を付けて料理をします。そして、クラスのお弁当に盛りつけます。

給食センター到着



JAやおんさい広場の方々が、コンテナにのせて、給食センターへ毎日、農家さんの野菜を運びます。