



毎月19日は食育の日

# 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

- ・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 加ゆみ・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	
1日 (火)	麦ごはん	さばの照り焼き	五目豆	牛乳	麦ごはん(精白米、麦)、さばの照り焼き(さば、こいくちしょうゆ、酒、みりん)、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)、豚汁(里芋、にんじん、だいこん、豚肉、ねぎ、豆腐、むろあじ節、豆みそ)、牛乳	小	714/2.2
			豚汁			中	867/2.6
2日 (水)	米粉入りパン	れんこんサラダ	ポークビーンズ	牛乳	米粉入りパン、枝豆とキャベツのチキンメンチカツ柿ジャムソースかけ(枝豆入りキャベツチキンメンチカツ、米油、トマトケチャップ、ウスターソース、柿ジャム、コーンスターチ)、れんこんサラダ(れんこん、赤ピーマン、黄ピーマン、きゅうり、イタリアンドレッシング(混ぜます))、ポークビーンズ(大豆、豚肉、にんじん、たまねぎ、じゃがいも、トマトダイス、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	675/3.5
						中	821/4.3
3日 (木)	ごんぎつねごはん	いわしの蒲焼き	かぶと小松菜のみそ汁	牛乳	ごんぎつねごはん(精白米、にんじん、まいたけ、油あげ、かつお節、えだまめ、干しいたけ、こいくちしょうゆ、酒、和風だし、三温糖、米油)、いわしの蒲焼き(いわし、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)、かぶと小松菜のみそ汁(カットわかめ、こまつな、かぶ、豆みそ、むろあじ節)、さつまいもと栗のタルト、牛乳	小	761/2.6
				さつまいもと栗のタルト		中	896/3.2
4日 (金)	麦ごはん(皿)	冬野菜カレー(皿)	ブロッコリーのサラダ(エッグケアドレッシング)	牛乳	麦ごはん(精白米、麦)、冬野菜カレー(だいこん、にんじん、たまねぎ、れんこん、飛騨牛、米粉カレールウ、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)、いかフリッター(いかフリッター、米油)、ブロッコリーのサラダ(ブロッコリー、カリフラワー、エッグケアドレッシング(別))、牛乳	小	786/2.8
		いかフリッター		中		899/3.2	
7日 (月)	うどん	焼きれんこんつくね	切干大根とツナのごまあえ	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、和風だし、三温糖、米油)、焼きれんこんつくね、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、すりごま、こいくちしょうゆ)、ヨーグルト(中学校)、牛乳	小	668/2.9
			五目肉うどんの汁(大食器)	ヨーグルト(中学校)		中	822/3.4
8日 (火)	麦ごはん	豚肉の塩麹焼き	白菜の煮浸し	牛乳	麦ごはん(精白米、麦)、豚肉の塩麹焼き(豚肉、塩こうじ、酒、みりん、こいくちしょうゆ)、白菜の煮浸し(はくさい、こまつな、かつお節、こいくちしょうゆ、みりん)、かき玉汁(液卵、たまねぎ、豆腐、にんじん、えのきたけ、カットわかめ、ねぎ、うすくちしょうゆ、酒、むろあじ節、塩、かたくり粉)、牛乳	小	621/1.5
			かき玉汁			中	754/1.7
9日 (水)	黒パン	鮭のハーブ焼き	キャベツのカラフルソテー	牛乳	黒パン、鮭のハーブ焼き(鮭、塩、白こしょう、ガーリック粉、バジル粉、タイム粉、オリーブ油)、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)、クリームシチュー(ぶなしめじ、マッシュルーム、にんじん、たまねぎ、ベーコン、じゃがいも、粉チーズ、洋風だし、米粉豆乳ホワイトルウ、白こしょう、牛乳、塩、クリーム、パセリ、米油)、牛乳	小	698/2.4
			クリームシチュー			中	856/3.0
10日 (木)	麦ごはん	焼ききょうざ(2こ)	もやしのチャンプルー	牛乳	麦ごはん(精白米、麦)、焼ききょうざ、もやしのチャンプルー(豚肉、焼き豆腐、にら、にんじん、緑豆もやし、だけのこと、黒きくらげ、米油、みりん、塩、こいくちしょうゆ、鶏がらスープの素、かつお節)、春雨スープ(マロニー、干しいたけ、チンゲンサイ、なると、うすくちしょうゆ、塩、白こしょう、鶏がらスープの素)、牛乳	小	610/1.6
			春雨スープ			中	721/1.8
11日 (金)	麦ごはん	はたはたのから揚げ(2尾)	たくあんあえ	牛乳	麦ごはん(精白米、麦)、はたはたのから揚げ(はたはたのから揚げ、米油)、たくあんあえ(キャベツ、たくあん、きゅうり、にんじん、こいくちしょうゆ)、芋煮(里芋、にんじん、こんにゃく、豚肉、ぶなしめじ、ねぎ、酒、こいくちしょうゆ、和風だし、みりん、塩、米油)、牛乳	小	606/1.6
			芋煮			中	721/1.7

## 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、キャベツ、ねぎ、柿ジャム、さつま芋コロック  
岐阜県産：切干大根、豆みそ、大豆(製品)、トマト、ほうれん草、飛騨牛、まいたけ、もやし  
旬の食材：さけ、さば、りんご、みかん



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?

## 給食メニューで朝ごはんをバランスup!!

### 【ポトフ】 12月23日(水)の献立から

ポトフはフランス語で名前の通り、ポト(鍋や壺)、フ(火)ということから、火にかけた鍋という意味です。鍋に入れて火にかけ、材料を全て加えて煮込むと手軽にできる料理で、寒い冬の朝ごはんにもぴったりな食事です。旬のキャベツも加えてもみてもいいですね。

- 〈材料〉 4人分  
にんじん 2/3本  
玉ねぎ 2/3個  
じゃがいも 1.5個  
さやいんげん 40g  
ベーコン 3枚  
じゃがいも 1.5個  
洋風だし 大さじ1.5  
塩、こしょう 少々  
水 200~300cc  
※ さやいんげんの代わりに枝豆でも。

- 〈作り方〉  
1. じゃがいもは皮と芽を取り除き4等分に、にんじんは皮をむき乱切りにする。  
2. 玉ねぎは皮をむきくし形に、さやいんげんは筋を取り、下茹でして5cm程度に切る。(冷凍さやいんげんでもよい。)  
3. ベーコンは1~2cm幅に切る。  
4. 野菜と調味料、水を鍋に入れ、火にかけて煮る。  
5. 仕上げにさやいんげんを加えて、味をととのえる。

〈給食写真〉



## 今年の図書給食：12月3日(木)はごんぎつね給食です!

「ごんぎつね」の話は、小学校4年生『国語』(光村図書)で学びます。ごんぎつねの物語から、主人公ごんの気持ちを思ったり、登場する食材を見つけたりしながら、給食(食)を通して図書への親しみを深めます。

	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 加減・ビタミン	※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
14日 (月)	ソフト麺	わかさぎフライ (小：2尾) (中：3尾)	大根サラダ	牛乳	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、だけのこと、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)、わかさぎフライ(わかさぎフライ、米油)、大根サラダ(だいこん、糸寒天、きゅうり、カットわかめ、青じそドレッシング(混ぜます))、牛乳	小 604/2.4
			中華あんかけ (大食器)			中 755/2.6
15日 (火)	ゆかりごはん	鶏肉の照り焼き	じゃがいもの きんぴら	牛乳	ゆかりごはん(精白米、麦、ゆかり粉)、鶏肉の照り焼き(鶏肉、こいくちしょうゆ、酒、みりん、三温糖)、じゃがいものきんぴら(じゃがいも、さつま揚げ、こんにゃく、にんじん、さやいんげん、米油、こいくちしょうゆ、三温糖、酒、和風だし、みりん)、里芋のみそ汁(里芋、ねぎ、豆腐、油あげ、カットわかめ、豆みそ、むろあじ節)、りんご、牛乳	小 638/2.8
			里芋のみそ汁	りんご		中 751/3.2
16日 (水)	食パン	ハンバーグの トマトソースかけ	ひじきのサラダ	牛乳	食パン、ハンバーグのトマトソースかけ(ハンバーグ、トマトケチャップ、トマトピューレ、ウスターソース、三温糖、コーンスターチ)、ひじきのサラダ(ひじき、にんじん、きゅうり、香りこまドレッシング(混ぜます))、白菜とベーコンのスープ(はくさい、にんじん、ベーコン、たまねぎ、洋風だし、塩、白こしょう、うすくちしょうゆ)、牛乳	小 620/2.9
			白菜とベーコンの スープ			中 773/3.7
17日 (木)	麦ごはん	さつまいもの 天ぷら	鶏肉とごぼうの 含め煮	牛乳	麦ごはん(精白米、麦)、さつまいもの天ぷら(さつまいも、小麦粉、塩、米油)、鶏肉とごぼうの含め煮(鶏肉、ごぼう、にんじん、えだまめ、こいくちしょうゆ、三温糖、酒、和風だし、米油、みりん)、けんちん汁(昆布、こんにゃく、にんじん、生揚げ、だいこん、里芋、ねぎ、むろあじ節、こいくちしょうゆ、酒、塩)、小魚(中学校)、牛乳	小 626/1.7
			けんちん汁	小魚(中学校)		中 781/2.1
18日 (金)	麦ごはん	鮭の袖焼	かぼちゃの含め煮	牛乳	麦ごはん(精白米、麦)、鮭の袖焼(鮭、うすくちしょうゆ、みりん、酒、ゆず果汁、レモン果汁)、かぼちゃの含め煮(かぼちゃ、こいくちしょうゆ、三温糖、酒、和風だし)、小松菜のみそ汁(カットわかめ、えのきたけ、豆腐、こまつな、豆みそ、むろあじ節)、みかん、牛乳	小 665/2.1
			小松菜のみそ汁	みかん		中 801/2.4
21日 (月)	中華めん	めかじきフライ	海藻サラダ	牛乳	中華めん、味噌ラーメンの汁(豚肉、米油、にんじん、しなちく、緑豆もやし、キャベツ、なると、ねぎ、にんにく、しょうが、ミックスみそ、鶏豚湯、鶏がらスープの素、白こしょう)、めかじきフライ(めかじきフライ、米油)、海藻サラダ(カットわかめ、くさわかめ、きゅうり、だいこん、青じそドレッシング(混ぜます))、牛乳	小 703/3.2
			味噌ラーメンの スープ(大食器)			中 855/3.8
22日 (火)	五目ごはん	焼きししゃも (2匹)		牛乳	五目ごはん(精白米、こいくちしょうゆ、鶏肉、にんじん、油あげ、ごぼう、干しいだけ、竹輪、三温糖、こいくちしょうゆ、酒、和風だし、米油)、焼きししゃも、ちゃんこ鍋汁(はくさい、緑豆もやし、鶏肉団子、だいこん、むろあじ節、こいくちしょうゆ、酒、塩)、牛乳	小 557/2.2
			ちゃんこ鍋汁			中 646/2.5
23日 (水)	バターロールパン	ささみのピカタ	もやしのソテー	牛乳	バターロールパン、ささみのピカタ(鶏ささ身、塩、白こしょう、小麦粉、液卵、パン粉、オリブ油)、もやしのソテー(緑豆もやし、青ピーマン、赤ピーマン、洋風だし、塩、白こしょう、米油)、ポトフ(にんじん、たまねぎ、さやいんげん、ベーコン、じゃがいも、パセリ、洋風だし、塩、白こしょう)、牛乳	小 591/2.0
			ポトフ			中 721/2.5
24日 (木)	チャーハン	フライドチキン		牛乳	チャーハン(精白米、たまねぎ、にんじん、焼き豚、青ピーマン、鶏がらスープの素、塩、白こしょう、酒、こいくちしょうゆ、米油)、フライドチキン(鶏肉、塩、黒こしょう、ガーリック粉、パプリカ、かたくり粉、小麦粉、米油)、大根としめじのスープ(だいこん、しめじ、にんじん、緑豆もやし、ウインナー、洋風だし、うすくちしょうゆ、塩、白こしょう、酒)、米粉豆乳	小 698/1.7
			大根としめじの スープ	米粉豆乳	クリスマスケーキ	クリスマスケーキ、牛乳
25日 (金)	麦ごはん	ぶりの塩焼き	ほうれんそうと 白菜のおひたし	牛乳	麦ごはん(精白米、麦)、ぶりの塩焼き(ぶり、塩)、ほうれんそうと白菜のおひたし(ほうれんそう、はくさい、こいくちしょうゆ、かつお節)、年越しのおかず(鶏肉、ごぼう、昆布、焼き豆腐、にんじん、里芋、だいこん、三温糖、こいくちしょうゆ、酒、みりん、塩、むろあじ節)、牛乳	小 628/1.5
			年越しのおかず			中 761/1.7

※ \_\_\_\_\_ 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。

### 自慢の鮎料理

鮎が元気に育つえさを社長さんが手作りをし、夜通し世話を育てています。



## 地産地消シリーズ！ 地域の食を知ろう！～瑞穂市産の食材を育てる生産者さん～

### 瑞穂市の宝 学校給食用「ハツシモ」



米の種まきから150日頃、田に米のたくさん実った稲ができます。農家さんは、台風や雨風から守った稲を刈り取ります。稲穂からもみ(殻をかぶったままの米)を脱穀します。



もみからさらにもみ殻を取り除き、玄米にします。玄米を白米に精米し、ビタミンB1を含んだ強化米も加えて、給食用の米として届けます。瑞穂市の給食では、ぎふクリーン米「ハツシモ」を使用しています。

もみを奥南営農組合の人が、間違いないよう瑞穂市の給食専用の袋に入れます。学校給食用であること、収穫した年、お米の銘柄、品種が書かれています。

### 柿りんの柿ジャム作り



11月になると、1年かけて育てた柿の木に、つやつやに色づいた富有柿がようやく育ちます。



富有柿の皮と種が入らないよう取って、小さく切り、ジャムにする準備をします。



加熱して煮詰め、瓶詰すると、ジャムのできあがりです。給食では柿ジャムソースや柿なますに使用します。



冷たい地下水の出る場所、その温度が鮎の成長にぴったり。稚魚だった鮎も7ヶ月すると、給食に出せるりっぱな大きさの鮎になります。



給食では、あゆのから揚げ、あゆの甘露煮として献立に登場します。