



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出来ます。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。



- ・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。

毎月19日は食育の日

瑞穂市教育委員会

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 カルシウム・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
1日 (月)	ツナトマトソース (ソフト麺)	鶏肉の スパイス焼き	れんこんサラダ	牛乳	ソフト麺、ツナトマトソース(たまねぎ、にんじん、にんにく、米油、まぐろ油漬け、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、トマトピューレ、粉チーズ、脱脂粉乳、三温糖、ウスターソース、洋風だし、塩、白こしょう)、鶏肉のスパイス焼き(鶏肉、こいくちしょうゆ、黒こしょう、タイム、オールスパイス、ローリエ、酒)、れんこんサラダ(れんこん、赤ピーマン、きゅうり、イタリアンドレッシング(混ぜます))、牛乳	小 683/2.3
						中 875/2.7
2日 (火)	麦ごはん	鮭のもみじ焼き	筑前煮	牛乳	麦ごはん(精白米、麦)、鮭のもみじ焼き(鮭、エッグケアドレッシング、にんじん、塩、白こしょう、酒)、筑前煮(鶏肉、れんこん、にんじん、ごぼう、こんにゃく、たけのこ、米油、こいくちしょうゆ、三温糖、酒、みりん、和風だし)、えのきたけのみそ汁(豆腐、ねぎ、えのきたけ、カットわかめ、ミックスみそ、油あげ、むろあじ節)、牛乳	小 668/2.3
			えのきたけのみそ汁			中 811/2.7
4日 (木)	まいたけごはん	豚肉の 甘酢あんかけ	かきたま汁	牛乳	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、三温糖、みりん、和風だし)、豚肉の甘酢あんかけ(豚肉、酒、こいくちしょうゆ、しょうが、かたくり粉、米油、こいくちしょうゆ、三温糖、酢、かたくり粉)、かきたま汁(液卵、豆腐、えのきたけ、たまねぎ、ねぎ、カットわかめ、うすくちしょうゆ、むろあじ節、塩、かたくり粉、酒)、りんご、牛乳	小 692/2.0
				りんご		中 797/2.4
5日 (金)	麦ごはん	さわらの 高麗焼き	もやしの チャンプルー	牛乳	麦ごはん(精白米、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)、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、たけのこ、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)、わかめスープ(カットわかめ、だいこん、ねぎ、鶏がらスープの素、塩、白こしょう、こいくちしょうゆ)、牛乳	小 604/1.6
			わかめスープ			中 749/1.9
8日 (水)	しょうゆ ラーメン	チキンカツ	大根サラダ (青じそドレッシング)	牛乳	中華めん、しょうゆラーメンのスープ(豚肉、米油、はくさい、にんじん、緑豆もやし、ねぎ、なると、しなちく、鶏豚湯、鶏がらスープの素、こいくちしょうゆ、塩、白こしょう)、チキンカツ(チキンカツ、米油)、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))、牛乳	小 678/3.0
						中 825/3.5
9日 (火)	ゆかりごはん	さばの塩焼き	五目きんぴら	牛乳	ゆかりごはん(精白米、麦、ゆかり粉)、さばの塩焼き、五目きんぴら(さつま揚げ、ごぼう、にんじん、青ピーマン、こんにゃく、米油、こいくちしょうゆ、三温糖、みりん、酒)、関東煮(だいこん、里芋、竹輪、がんもどき、昆布、酒、こいくちしょうゆ、みりん、塩、むろあじ節)、牛乳	小 652/3.8
			関東煮			中 795/4.7
10日 (水)	黒食パン	ケバプチェ (ミートボール)	キャベツの サラダ	牛乳	黒食パン、ケバプチェ(ミートボール、青ピーマン、たまねぎ、米油、トマトピューレ、ウスターソース、トマトケチャップ、赤ワイン、三温糖、コーンスターチ)、キャベツのサラダ(キャベツ、にんじん、きゅうり、コーンクリーミードレッシング(混ぜます))、ポプ・チョルパ(白いんげん豆、にんじん、たまねぎ、セロリー、ベーコン、洋風だし、塩、白こしょう、うすくちしょうゆ)、ヨーグルト、牛乳	小 742/2.5
			ポプ・チョルパ (白いんげん豆のスープ)	ヨーグルト		中 891/3.1
11日 (木)	麦ごはん	揚げ餃子 麻婆豆腐	春雨サラダ	牛乳	麦ごはん(精白米、麦)、揚げ餃子(ぎょうざ、米油)、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 699/2.1
						中 831/2.4
12日 (金)	麦ごはん	ししゃも焼き	韓国風肉じゃが	牛乳	麦ごはん(精白米、麦)、ししゃも焼き、韓国風肉じゃが(じゃがいも、牛肉、たまねぎ、にんじん、にら、三温糖、こいくちしょうゆ、コチジャン、酒、米油、かつお節)、豆腐のみそ汁(豆腐、えのきたけ、油あげ、ねぎ、カットわかめ、ミックスみそ、むろあじ節)、牛乳	小 612/2.3
			豆腐のみそ汁			中 733/2.6
15日 (月)	五目肉うどん	稚あゆのから揚げ	高野豆腐の煮物	牛乳	うどん、五目肉うどんのスープ(にんじん、ほうれん草、豚肉、かまぼこ、まいたけ、油あげ、むろあじ節、こいくちしょうゆ、塩、みりん)、稚あゆのから揚げ(あゆ、塩、かたくり粉、米油)、高野豆腐の煮物(高野豆腐、たまねぎ、にんじん、干しいたけ、さやえんどう、こいくちしょうゆ、三温糖、酒、みりん、和風だし、米油)、りんご、牛乳	小 661/2.3
				りんご		中 857/2.7
16日 (火)	麦ごはん	豚肉の 生姜焼き	大豆の磯煮	牛乳	麦ごはん(精白米、麦)、豚肉の生姜焼き(豚肉、しょうが、こいくちしょうゆ、酒、みりん)、大豆の磯煮(大豆、ひじき、にんじん、竹輪、えだまめ、こいくちしょうゆ、三温糖、みりん、酒、米油、和風だし)、白菜汁(はくさい、にんじん、えのきたけ、ねぎ、かまぼこ、むろあじ節、塩、うすくちしょうゆ、酒)、牛乳	小 637/2.3
			白菜汁			中 774/2.7

※ _____ 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。

地産地消の推進をしています！

ふるさとの 秋の食材はおいしい

瑞穂市産：ハツシモ、ちアユ、キャベツ、ねぎ、柿ジャムいりミルフィーユカツ、米粉
岐阜県産：豆みそ、大豆、ほうれん草、もやし、枝豆
旬の食材：サケ、サバ、白菜、みかん、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(ふるさと食材)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？

郷土料理：茨城県(11月25日)

茨城県は、農業県であり北部地域の「こんにゃくづくり」、県央地域の「水戸納豆」、南部地域の霞ヶ浦では、れんこん栽培やワカサギ釣り、西部地域では、郷土料理の「すみつかれ」がある。

煮あい

れんこんの産地である。「煮て和える」ことから「煮合い」と呼ばれる。野菜王国ならではの家庭の料理です。



わかさぎの南蛮漬け
霞ヶ浦(西浦)や北浦で多くとれます。帆引き船は、国選択無形民俗文化財です。



ぬっぺじる

つくば市のぬっぺ汁はするめを入れるのが特徴で、するめから出るだしと里芋から出るぬめりがとろみを生み出します。



日付	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・ビ・タミソ	※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
17日 (水) 米粉入り食パン	チキン チャップ	フロッコリーのサラダ (揚げ衣とドレッシング)	豆のクリームスープ	牛乳	スライスチーズ (中学校)	小 633/2.7
						中 848/3.9
18日 (木) 米粉ビーフ カレーライス	いかの ハーブ焼き	海藻サラダ	フルーツポンチ	牛乳	牛乳	小 720/1.9
						中 842/2.3
19日 (金) 麦ごはん	＜食育の日＞ ＜地産地消料理＞ 瑞穂さつまいもコロック カラフルソテー	ほうれん草と白菜の おひたし	大根のみそ汁	牛乳	小魚(中学校)	小 683/1.6
						中 842/2.0
22日 (月) ミートソース (ソフト麺)	野菜シューマイ	海藻サラダ	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)、野菜シューマイ、海藻サラダ(海草ミックス、キャベツ、減塩和風ドレッシング(混ぜます))、牛乳	牛乳	牛乳	小 687/2.6
						中 903/3.3
24日 (水) 食パン	＜地産地消料理＞ 瑞穂さつまいもコロック カラフルソテー	チンゲン菜の クリームスープ	食パン、瑞穂さつまいもコロック(さつまいもコロック、米油)、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)、チンゲン菜のクリームスープ(ベーコン、チンゲン菜、たまねぎ、にんじん、牛乳、クリーム、米粉豆乳ホワイトルウ、塩、白こしょう、洋風だし)、牛乳	牛乳	牛乳	小 644/2.3
						中 785/2.8
25日 (木) 麦ごはん	＜茨城県の食事＞ わかさぎの 南蛮漬	煮あい	ぬっぺ汁	牛乳	牛乳	小 648/2.3
						中 802/2.8
26日 (金) 麦ごはん	＜地産地消料理＞ 鶏肉の 岐阜野菜ソー ス	ほうれん草ともやしの おひたし	かぶのみそ汁	牛乳	瑞穂の富有柿	小 607/2.2
						中 743/2.6
29日 (月) カレー南蛮 (うどん)	大根と がんもどきの煮物	さつまいもの 天ぷら	うどん、カレー南蛮のスープ(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、米粉カレールウ、カレー粉、酒、和風だし、塩、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	牛乳	牛乳	小 640/1.9
						中 808/2.3
30日 (火) 栗五目ごはん	さばのごま焼き	豚汁	みかん	牛乳	牛乳	小 766/2.6
						中 884/3.0

ブルガリアの食事
11月10日



ブルガリアは、北緯(ほくい)42度で、北海道とほぼ同じで、北のほうに位置し、日本の約1/3の広さです。バルカン半島に位置し、北にルーマニア、西にセルビア、北にマケドニア、南にギリシャ、トルコ、東には黒海があります。首都はソフィアです。

ケバプチェ
ブルガリア風ミートボールのことで、豚肉の挽肉に玉ねぎやスパイスを加えて焼いた料理です。

ボブ・チョルバ
白いんげん豆と野菜のスープです。レンズ豆を使ったりすることもある伝統的な家庭料理です

ヨーグルト
酪農が盛んなことから、牛の乳と羊の乳を使ってヨーグルトが作られています。



食育だより 11月24日和食の日

和食の日は、「和食＝日本人の伝統的な食文化」がユネスコ無形文化遺産に登録されたことをきっかけに、日本人の伝統的な食文化について見直し、和食文化の保護・継承の大切さについて考える日として制定されました。学校給食では、ご飯を主食とした和食を中心に、行事食や郷土料理を取り入れ、子どもたちに伝統的な食文化を伝えています。

「和食」を見直そう!

家庭で実践したい「和食」の取り組み

食事のときに「いただきます」「ごちそうさま」を言う	はしを正しく使って食べる	ご飯と汁物、主菜、副菜をそろえる	伝統的な行事食や郷土料理を取り入れる	旬の食べ物を味わう
---------------------------	--------------	------------------	--------------------	-----------

ごはんのみそしるは昔の人の知恵

豆腐やわかめ、野菜などを入れたみそしるは、ごはんを食べやすくするとともに、いろいろな栄養素をとることができます。

朝ごはんを食べよう!
和食給食メニューで健康up!!
【大根とがんもどきの煮物】

和食「牛乳おから」「高野豆腐の煮物」は人気が高まっています。

＜材料4人分＞

大根	200g (1/5本)
がんもどき(飛竜頭：ひりょうず)	小粒8個くらい
さやえんどう(枝豆)	適量
濃い口しょうゆ	大さじ1
砂糖	小さじ1
和風だし(顆粒)	小さじ1/2
みりんか酒	各大さじ1
水	具のひたひた量

＜作り方＞

- ①大根は皮をむき、食べやすい大きさに切る。湯を沸かしゆでしておく。(味付けがしみこみやすい。)
- ②がんもどきは、鍋に沸かした湯の中に入れてザルにあげる。(がんもどきは油で揚げた製品のため、油抜きをしておくといよい。)
- ③鍋に調味料(しょうゆ・砂糖・和風だし・みりん(酒))と水を煮立たせて、大根とがんもどきを入れて、落とし蓋をしてじっくり中火で煮る。(中火とは、炎の先が鍋にあたるくらいの火力)
- ④味がしみこんだら、枝豆などの色合いのものを入れて、火をきり蓋をしたまま蒸らしておく。

