



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)	副菜・汁物 (調子を整える)	その他 (かゆみ・ビタミン)	使用食材	エネルギーKcal/塩分g	
1日 (水)	米粉入り食パン	ハンバーグの トマトソース	かぶのサラダ	牛乳	米粉入り食パン、ハンバーグのトマトソース(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)、かぶのサラダ(かぶ、きゅうり、ホールコーン、減塩和風ドレッシング(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	590/2.7
			白菜とベーコンの スープ			中	741/3.5
2日 (木)	小麦ごはん	厚揚げの みそかけ	小松菜と 大豆もやしの煮びたし	牛乳	小麦ごはん(精白米、麦)、厚揚げのみそかけ(厚揚げ、ミックスみそ、三温糖、みりん、酒)、小松菜と大豆もやしの煮びたし(こまつな、大豆もやし、ぶなしめじ、こいくちしょうゆ、みりん、和風だし、かつお節)、じんだ汁(にんじん、だいこん、ごぼう、油揚げ、豆腐、大豆ペースト、酒、みりん、うすくちしょうゆ、塩、ねぎ、むろあじ節)、牛乳	小	558/2.0
			じんだ汁			中	686/2.4
3日 (金)	かきまわし	ししゃも 焼き (2び)	関東煮	牛乳	かきまわし(精白米、鶏肉、にんじん、ごぼう、干しいたけ、油あげ、三温糖、こいくちしょうゆ、酒、和風だし、米油)、ししゃも焼き(ししゃも)、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)、みかん、牛乳	小	636/1.9
			みかん			中	717/2.2
6日 (月)	五目肉うどん	焼き 根菜つくね	切干大根と ツナのごまあえ	牛乳	うどん、五目肉うどんのスープ(豚肉、にんじん、かまぼこ、えのきたけ、干しいたけ、ねぎ、むろあじ節、こいくちしょうゆ、塩、みりん)、焼き根菜つくね、切干大根とツナのごまあえ(切干大根、ほうれん草、にんじん、まぐろ油漬け、白すりごま、こいくちしょうゆ)、牛乳	小	596/2.6
						中	747/3.1
7日 (火)	小麦ごはん	鶏肉の照り焼き	五目きんぴら	牛乳	小麦ごはん(精白米、麦)、鶏肉の照り焼き(鶏肉、こいくちしょうゆ、酒、みりん、三温糖)、五目きんぴら(さつま揚げ、ごぼう、にんじん、こんにゃく、青ピーマン、米油、こいくちしょうゆ、三温糖、みりん、酒、一味唐辛子)、里芋と豆腐のみそ汁(里芋、豆腐、ねぎ、カットわかめ、油あげ、白みそ、むろあじ節)、牛乳	小	568/2.3
			里芋と豆腐の みそ汁			中	701/2.8
8日 (水)	食パン	にしんの から揚げ	キャベツのサラダ (イタリアンドレッシング)	牛乳	食パン、にしんのから揚げ(にしん、塩、白こしょう、かたくり粉、米油)、キャベツのサラダ(キャベツ、きゅうり、ホールコーン、イタリアンドレッシング(別))、ロヒケット(鮭、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、ぶなしめじ、米粉豆乳ホワイトルウ、牛乳、クリーム、白こしょう、塩、洋風だし、米油)、牛乳	小	566/2.7
			ロヒケット (鮭のクリームスープ)			中	674/3.3
9日 (木)	小麦ごはん	焼きぎょうざ (2こ)	角揚げの ケチャップ炒め	牛乳	小麦ごはん(精白米、麦)、焼きぎょうざ、角揚げのケチャップ炒め(角揚げ、たまねぎ、赤ピーマン、青ピーマン、トマトケチャップ、三温糖、酢、こいくちしょうゆ、酒、中華だしの素、かたくり粉、米油)、チンゲン菜のスープ(チンゲン菜、干しいたけ、ロースハム、にんじん、鶏がらスープの素、酒、塩、白こしょう、こいくちしょうゆ)、牛乳	小	600/1.9
			チンゲン菜の スープ			中	713/2.1
10日 (金)	小麦ごはん	豚肉の塩麴焼き	白菜とぶなしめじの 煮びたし	牛乳	小麦ごはん(精白米、麦)、豚肉の塩麴焼き(豚肉、塩こうじ、酒)、白菜とぶなしめじの煮びたし(はくさい、ぶなしめじ、にんじん、かつお節、こいくちしょうゆ、みりん)、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)、牛乳	小	601/1.4
			かきたま汁			中	734/1.6

地産地消の推進をしています！  
ふるさとの食材はおいしい



瑞穂市産(ふるさと食材) : ハツシモ、キャベツメンチカツ柿ジャムソース、あゆ、ねぎ、キャベツ、米粉

岐阜県産: 大豆ペースト、豆みそ、にじます、かぶ、こまつな、ほうれん草、もやし

旬の食材: にしん、さば、さけ、だいこん、ごぼう、さといも、れんこん、こまつな、はくさい、ゆず、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。



8日(水)は  
フィンランドの食事です！

乳製品を多く使い、主食にじゃがいも、主菜にさけやにしんを食べる文化があります。  
にしんのから揚げ、ロヒケット(牛乳、じゃがいも、さけを使った、フィンランドの代表的なさけのスープ)が登場します！



13日(月)は 山梨県の食事です！

ぶどうやもも、高原や湧水を利用して野菜、魚の生産がされています。

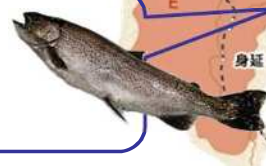
甲府市: ほうとう  
武田信玄が戦国時代に食べていた、伝統的な郷土料理です。



富士吉田市: 水かけ菜  
湧水栽培をしています。



富士川町: 富士の介  
山間部でさけの養殖をしています。



大豆は日本人の食事に欠かせない食べ物で、小学3年生の国語教材としても取り上げられています。近年ではSDGsの取り組みの1つとして、見直されてきた食べ物です。

17日(金)は  
大豆を使った  
地産地消献立です



大豆と冬野菜の  
カレーライス

粒状大豆たんぱく(大豆ミート)が入っています。環境に優しく、SDGsを考えた食生活に取り組むことができます。



瑞穂あゆの香り揚げ

大豆粉が入っています。

ブロッコリーと枝豆の  
柿ジャムあえ

きな粉が入っています。

	主食 (エネルギー源)	主菜 (体を作るもと)	副菜・汁物 (調子を整える)	その他 (加味・ビタミン)	使用食材	エネルギーKcal/塩分g	
13日 (月)	<山梨県の食事> ほうとう (うどん)	焼きサーモン	小松菜の 煮びたし	牛乳	うどん、ほうとうのスープ(鶏肉、にんじん、かまぼこ、ねぎ、かぼちゃ、いなしめじ、油あげ、干しいたけ、むろあじ節、信州みそ、みりん)、焼きサーモン(さけ、塩)、小松菜の煮びたし(こまつな、水菜、にんじん、竹輪、こいくちしょうゆ、みりん、酒、かつお節)、牛乳	小	578/3.2
						中	744/3.9
14日 (火)	ひじきごはん	さばの塩焼き	豚汁	りんご	ひじきごはん(精白米、鶏肉、にんじん、たけのこ、ひじき、干しいたけ、竹輪、えだまめ、三温糖、こいくちしょうゆ、酒、和風だし、米油)、さばの塩焼き、豚汁(里芋、にんじん、だいこん、豚肉、ごぼう、ねぎ、むろあじ節、ミックスみそ)、りんご、牛乳	小	657/3.7
						中	792/4.7
15日 (水)	米粉入りパン	いかの 香味焼き	ごぼうサラダ	チキン ビーンズ	米粉入りパン、いかの香味焼き(いか、こいくちしょうゆ、しょうが、酒)、ごぼうサラダ(ごぼう、えだまめ、きゅうり、うすくちしょうゆ、三温糖、液体かつおだし、香りごまドレッシング(混ぜます))、チキンビーンズ(大豆、鶏肉、にんじん、たまねぎ、じゃがいも、トマト、トマトピューレ、トマトケチャップ、ウスターソース、塩、こいくちしょうゆ、白こしょう、三温糖、洋風だし、米油)、牛乳	小	604/3.2
						中	753/4.1
16日 (木)	麦ごはん	<地産地消料理> キャベツチキン ミンチカツ 柿ジャムソースか け	白菜ともやしの おかかあえ	牛乳	麦ごはん(精白米、麦)、キャベツチキンミンチカツ(キャベツチキンミンチカツ、米油、トマトケチャップ、ウスターソース、コーンスターチ、柿ジャム)、白菜ともやしのおかかあえ(はくさい、緑豆もやし、かつお節、こいくちしょうゆ)、けんちん汁(昆布、こんにゃく、ごぼう、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、みりん、塩)、牛乳	小	618/2.2
						中	751/2.6
17日 (金)	<地産地消献立> 大豆と 冬野菜の カレーライス	瑞穂あゆの 香り揚げ	ブロッコリーと枝豆の 柿ジャムあえ	牛乳	大豆と冬野菜のカレーライス(精白米、麦、だいこん、にんじん、たまねぎ、れんこん、牛ひき肉、大豆たんぱく(大豆ミート)、米粉カレールウ、カレー粉、白こしょう、粉チーズ、脱脂粉乳、ウスターソース、トマト、にんにく、米油)、瑞穂あゆの香り揚げ(あゆ、塩、白こしょう、かたくり粉、大豆粉、揖斐茶、米油)、ブロッコリーと枝豆の柿ジャムあえ(ブロッコリー、えだまめ、こいくちしょうゆ、柿ジャム、きな粉)、牛乳	小	681/2.1
						中	796/2.5
20日 (月)	みそラーメン (中華めん)	にじますの フライ (小:2こ) (中:2こ)	海藻サラダ	牛乳	中華めん、みそラーメンのスープ(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)、にじますのフライ(にじますのフライ、米油)、海藻サラダ(海藻ミックス、きゅうり、ホールコーン、減塩和風ドレッシング(混ぜます))、ヨーグルト(中学校)、牛乳	小	471/2.6
						中	695/3.2
21日 (火)	麦ごはん	さわらの 柚庵焼き	かぼちゃの そぼろ煮	牛乳	麦ごはん(精白米、麦)、さわらの柚庵焼き(さわら、うすくちしょうゆ、みりん、酒、ゆず果汁、レモン果汁)、かぼちゃのそぼろ煮(かぼちゃ、鶏ひき肉、こいくちしょうゆ、和風だし、三温糖、酒、米油)、かぶと小松菜のみそ汁(カットわかめ、こまつな、かぶ、油あげ、豆腐、豆みそ、むろあじ節)、牛乳	小	578/2.2
						中	711/2.6
22日 (水)	黒パン	ささみの フリッター	もやしの ソテー	牛乳	黒パン、ささみのフリッター(鶏ささ身、塩、小麦粉、米油)、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)、ビーフシチュー(牛肉、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ーク、トマトケチャップ、ウスターソース、米油)、牛乳	小	657/3.4
						中	799/4.1
23日 (木)	チャーハン	フライド チキン	春雨スープ	米粉豆乳	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)、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)、米粉豆乳クリスマスケーキ、牛乳	小	716/1.7
						中	856/2.0
24日 (金)	ゆかりごはん	ホキの から揚げ	ほうれん草と白菜の おひたし	牛乳	ゆかりごはん(精白米、麦、ゆかり粉)、ホキのから揚げ(ホキ、塩、白こしょう、かたくり粉、米油)、ほうれん草と白菜のおひたし(ほうれん草、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	583/1.9
						中	693/2.2

※ \_\_\_\_\_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。

# 食育たより

## 瑞穂市で生まれた食材を大切にしよう！

瑞穂市では、あゆの養殖が行われています。6カ月間、昼夜を問わず育てられた貴重なあゆは、私たちの宝物です。  
 あゆが生まれ、私たちの給食に登場するまでの成長を、たどってみましょう。

### 瑞穂市の宝 あゆの成長

①採卵

②受精

③目や心臓が  
できます。

④10ミリのあゆの  
赤ちゃんに育ちます。

⑤手作りのえさを  
食べます。

⑥6カ月たつと、  
成魚になり、  
出荷です。

### 朝ごはんを食べよう！ 大豆製品のみそ汁で体温up!! 21日(火)【かぶと小松菜のみそ汁】

- 〈材料〉 4人分
- カットわかめ 2g
  - 小松菜 1株
  - かぶ 小1/2個
  - 油揚げ 1枚
  - 豆腐 1/6丁
  - 豆みそ 大さじ2弱
  - 煮干し 12g
  - 水 600cc
- ※前日晩に鍋に水を入れて、煮干し(頭と腹を

- 〈作り方〉
1. 小松菜は1cm幅、かぶは葉と皮を取り5mmのいちょう、油揚げは短冊切り、豆腐はさいの目に切る。
  2. 煮干しの入った鍋を沸騰させて、4~5分煮て煮干しを取り出す。
  3. 2にかぶを入れ、ひと煮たちさせる。
  4. 油揚げ、豆腐、わかめ、小松菜の順に入れる。
  5. みそを溶き入れて、火を止める。



油揚げ、豆腐、豆みそと3種類の大豆製品が入っています。朝ごはんにごはんとみそ汁を合わせて食べると、栄養バランスもよくなり、体温も上昇します。