



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ご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 エネルギー源 | 主菜 体を作るもと | 副菜 調子を整える | その他 カルシウム・ビタミン | 使用食材 | 栄養価 (エネルギーKcal/塩分g) | |
|------------|--------------|--------------------------|--------------------------------|-------------------|--|------------------------|--------------|
| | | | | | | 小 | 中 |
| 8日 (木) | 五目ごはん | 鮭の塩焼き | 菜の花のすまし汁 | お祝い豆乳米粉クレープ | 五目ごはん(精白米、鶏肉、にんじん、油あげ、ごぼう、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)、鮭の塩焼き(鮭、塩)、菜の花のすまし汁(豆腐、菜花、えのきたけ、かまぼこ、うすくちしょうゆ、むろあじ節、酒、塩)、お祝い豆乳米粉クレープ、牛乳 | 小 | 635Kcal/2.5g |
| | | | | | | 中 | 738Kcal/3.0g |
| 9日 (金) | 麦ごはん | 鶏肉の照り焼き | 豆腐のみそ汁 | | 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)、じゃがいものきんぴら(じゃがいも、さつま揚げ、つきこんやく、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)、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 | 589Kcal/2.1g |
| | | | | | | 中 | 716Kcal/2.4g |
| 12日 (月) | コッペパン | メカジキフライ | ブロッコリーとコーンのサラダ (減塩和風ドレッシング) | | コッペパン、焼きそば(中華めん、豚肉、キャベツ、にんじん、かつお節、米油、塩、白こしょう、ウスターソース、焼きそばソース、きざみ生姜)、メカジキフライ(メカジキフライ、米油)、ブロッコリーとコーンのサラダ(ブロッコリー、ホールコーン、減塩和風ドレッシング(別))、牛乳 | 小 | 622Kcal/2.3g |
| | 焼きそば | | | | | 中 | 745Kcal/2.8g |
| 13日 (火) | カレーライス | メヒカリのから揚げ (小:3尾、中:4尾) | | フルーツポンチ | カレーライス(精白米、麦、じゃがいも、にんじん、たまねぎ、牛肉、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)、メヒカリのから揚げ(メヒカリのから揚げ、米油)、フルーツポンチ(みかんシロップ漬、黄桃シロップ漬、パインアップルシロップ漬、ファイバーゼリーミックス)、牛乳 | 小 | 731Kcal/1.8g |
| | | | | | | 中 | 855Kcal/2.2g |
| 14日 (水) | バターロールパン | ハーブチキン | キャベツとコーンのコンソメ煮 | | バターロールパン、ハーブチキン(鶏肉、白ワイン、塩、黒こしょう、オリーブ油、バジル粉、ガーリック粉、タイム粉)、キャベツとコーンのコンソメ煮(キャベツ、ホールコーン、洋風だし、塩、白こしょう)、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 | 644Kcal/3.2g |
| | | | ポークビーンズ | | | 中 | 791Kcal/4.0g |
| 15日 (木) | 麦ごはん | さばの塩焼き | 切干大根の炒め煮 | | 麦ごはん(精白米、麦)、さばの塩焼き、切干大根の炒め煮(切干大根、油あげ、にんじん、こいくちしょうゆ、酒、三温糖、みりん、和風だし)、玉麩のすまし汁(玉麩、えのきたけ、にんじん、カットわかめ、ねぎ、むろあじ節、うすくちしょうゆ、酒、塩)、牛乳 | 小 | 594Kcal/3.1g |
| | | | 玉麩のすまし汁 | | | 中 | 723Kcal/3.6g |
| 16日 (金) | 麦ごはん | 豚肉の生姜焼き | 高野豆腐の煮物 | | 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)、高野豆腐の煮物(高野豆腐、たまねぎ、にんじん、干しいたけ、こいくちしょうゆ、三温糖、酒、みりん、和風だし、米油)、キャベツのみそ汁(キャベツ、えのきたけ、カットわかめ、油あげ、ミックスマいそ、むろあじ節)、牛乳 | 小 | 660Kcal/2.3g |
| | | | キャベツのみそ汁 | | | 中 | 806Kcal/2.7g |



地産地消の推進をしています！
ふるさとの食材を大切に！



瑞穂市では、積極的に地場産物の活用に取り組んでいます。学校給食に地場産物を活用することで、新鮮で安全な食材が手に入る、食料の生産や流通などに関わる人びとの努力をより身近に感じることができる、輸送コストを減らし環境にも優しいなど、よいことがたくさんあります。ご家庭でも「地産地消」を意識して食材を選んでみませんか。

〈今月使用する旬の食材〉

瑞穂市産：ハツシモ

岐阜県産：大豆 豆みそ 切干大根 もやし しょうが ねぎ ほうれん草 大根 米粉カレールウ

旬の食材：さわら かつお わかめ じゃがいも キャベツ たまねぎ じゃがいも グリーンアスパラガス たけのこ



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。

給食メニューから我が家の食卓に！
にんじんごはん



〈材料〉4人分

- ・米 2合
- ・ツナ缶 1/2缶
- ・にんじん 1/3本
- ・油あげ 1枚
- ・干しいたけ 2枚
- ・砂糖 小さじ1
- ・しょうゆ 大さじ1と1/2
- ・酒 小さじ1
- ・和風だし(顆粒) 小さじ1
- ・炒め油 適量

〈作り方〉

- ①米をといで、普通の水加減で炊く。
- ②にんじん、油あげ、もどした干しいたけは千切りにする。
- ③鍋に油を熱し、にんじを炒め、油あげ、干しいたけ、調味料(水)を加えてやわらかくし、ツナを混ぜる。
- ④あたたかいご飯に③の具を混ぜ合わせる。



前日に具を作って冷蔵庫に保管しておき、あたたかいご飯と混ぜると、忙しい朝に手早くできます。おにぎりにしても食べやすいです。



朝ごはんを食べよう



子どもたちが毎日朝食を欠かさず食べることは、生活リズムを整えるために重要です。今年度は、特に岐阜県や日本各地の郷土料理を紹介しながら、朝食にも活用できる料理にアレンジして掲載していきます。5月からのレシピを楽しみにしてください。