

	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 (加ゆみ・ビ・タミ)	※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 (月)	肉みそかけ (ソフト麺)		焼きぎょうざ (2こ)	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)、焼きぎょうざ、もやし中華あえ(緑豆もやし、きゅうり、赤ピーマン、香味中華ドレッシング(混ぜます))、牛乳	小	682/2.5
						中	846/2.8
18日 (火)	たけのこごはん	ホキの レモンソース	チンゲン菜のスープ	牛乳	たけのこごはん(精白米、たけのこ、にんじん、鶏肉、油あげ、干しいたけ、三温糖、こいくちしょうゆ、酒、和風だし、米油)、ホキのレモンソース(ホキ、塩、白こしょう、かたくり粉、米油、三温糖、うすくちしょうゆ、レモン果汁)、チンゲン菜のスープ(チンゲン菜、干しいたけ、にんじん、ロースハム、鶏がらスープの素、塩、白こしょう、うすくちしょうゆ)、ヨーグルト(中学校)、牛乳	小	568/2.2
				ヨーグルト (中学校)		中	706/2.6
19日 (水)	米粉入りパン	フランクフルトの チリソースかけ	キャベツのサラダ	牛乳	米粉入りパン、フランクフルトのチリソースかけ(フランクフルト、チリソース、トマトケチャップ、ウスターソース、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、コーンクリームドレッシング(混ぜます))、人参のポタージュ(人参裏ごし、じゃがいも裏ごし、たまねぎ、米粉豆乳ホワイトルウ、米油、牛乳、脱脂粉乳、クリーム、塩、白こしょう、洋風だし)、牛乳	小	652/3.2
			人参のポタージュ	中		802/4.0	
20日 (木)	麦ごはん	鶏肉の照り焼き	ひじきの炒め煮	牛乳	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)、ひじきの炒め煮(ひじき、油あげ、にんじん、竹輪、米油、こいくちしょうゆ、三温糖、酒、和風だし)、けんちん汁(昆布、こんにゃく、にんじん、豆腐、だいこん、里芋、ねぎ、むろあじ節、こいくちしょうゆ、酒、塩)、牛乳	小	559/2.0
			けんちん汁	中		679/2.4	
21日 (金)	麦ごはん	さわらの照り焼き	じゃがいもの きんぴら	牛乳	麦ごはん(精白米、麦)、さわらの照り焼き(さわら、こいくちしょうゆ、みりん、酒)、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)、じんだ汁(にんじん、だいこん、ごぼう、生揚げ、豆乳、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	614/2.0
			じんだ汁	中		745/2.4	
24日 (月)	カレー南蛮 (うどん)	とびうおの から揚げ (小:1こ 中:2こ)	切干大根とツナ のごまあえ	牛乳	うどん、カレー南蛮(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、米粉カレールー、カレー粉、酒、和風だし、かたくり粉、塩)、とびうおのから揚げ(とびうお、塩、白こしょう、酒、かたくり粉、米油)、切干大根とツナのごまあえ(切干大根、ほうれんそう、にんじん、まぐろ油漬、白すりごま、こいくちしょうゆ)、牛乳	小	615/2.2
				中		673/2.7	
25日 (火)	麦ごはん	焼き肉	五目きんぴら	牛乳	麦ごはん(精白米、麦)、焼き肉(豚肉、豆みそ、三温糖、酒、にんにく、しょうが、こいくちしょうゆ、みりん、りんごピューレ)、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)、えのきたけのすまし汁(豆腐、えのきたけ、カットわかめ、かまぼこ、ねぎ、うすくちしょうゆ、塩、酒、むろあじ節)、小魚(中学校)、牛乳	小	626/2.5
			えのきたけの すまし汁	小魚 (中学校)		中	778/3.1
26日 (水)	黒食パン	お茶の葉ささみの ピカタ	わかめのサラダ (減塩和風 ドレッシング)	牛乳	黒食パン、お茶の葉ささみのピカタ(鶏ささ身、塩、白こしょう、小麦粉、粉チーズ、液卵、パン粉、搦斐茶)、わかめのサラダ(カットわかめ、キャベツ、きゅうり、減塩和風ドレッシング(別))、ミネストローネ(じゃがいも、たまねぎ、トマト、にんじん、さやいんげん、ベーコン、アルファベットマカロニ、洋風だし、塩、白こしょう)、牛乳	小	585/2.3
			ミネストローネ	中		730/2.9	
27日 (木)	麦ごはん	さばの塩焼き	豆乳おから	牛乳	麦ごはん(精白米、麦)、さばの塩焼き、豆乳おから(おから、豆乳、鶏ひき肉、干しいたけ、にんじん、ねぎ、三温糖、こいくちしょうゆ、和風だし、米油)、白みそ汁(生揚げ、カットわかめ、えのきたけ、ねぎ、白みそ、むろあじ節)、牛乳	小	628/3.4
			白みそ汁	中		762/4.1	
28日 (金)	もぶり	太刀魚の から揚げ		牛乳	もぶり(精白米、ごぼう、にんじん、こんにゃく、さつま揚げ、油あげ、干しいたけ、三温糖、こいくちしょうゆ、酒、和風だし、米油)、太刀魚のから揚げ(太刀魚、塩、白こしょう、かたくり粉、米油)、いもたき(鶏肉、にんじん、れんこん、生揚げ、里芋、むろあじ節、こいくちしょうゆ、酒、みりん、塩)、夏みかんゼリー	小	693/1.9
			いもたき	夏みかんゼリー		中	796/2.2
31日 (月)	中華あんかけ (ソフト麺)	いかの照り焼き	ごぼうサラダ	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、たけのこ、チンゲン菜、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)、いかの照り焼き(いか、こいくちしょうゆ、酒、みりん、三温糖)、ごぼうサラダ(ごぼう、にんじん、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))、牛乳	小	582/2.2
				中		746/2.7	

※ _____ 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。

地産地消の推進をしています！
今月使用する旬(しゅん)の食材

瑞穂市産(ふるさと食材)
 : ハツシモ、あゆ、たまねぎ、グリーンアスパラガス、柿ジャム

岐阜県産: 豆みそ、大豆ペースト、ほうれん草、切干大根、しょうが、搦斐茶

旬の食材: いわし、あじ、とびうお、たちうお、たけのこ、さやえんどう、じゃがいも

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?




朝ごはんを食べよう！
岐阜県の郷土料理で朝ごはんをバランスup！！
【じんだ汁】 5月21日(金)の献立から

じんだ汁: 岐阜県郡上市の郷土料理
 山間部が多く、雪深い郡上市では、良質なたんばく質が豊富な大豆が肉が食べられない時代や、魚の代わりにたんばく源としてきました。忙しい朝でもご飯と組み合わせれば、栄養バランスの良い食事を作ることができます。

〈作り方〉
 1. にんじんとだいこんは皮をむき、5mm幅のいちょう切りにする。
 2. ごぼうは輪切りにし、水でアク抜きをする。
 3. 生揚げは食べやすい大きさに切り、ねぎは小口切りにする。
 4. 鍋に湯を沸かし、かつおぶしを入れてだしをとる。
 5. 4. にだいこん、にんじんを入れて煮る。
 6. やわらかくなったら調味料で味付けし、豆乳を加える。(沸騰させないように！)
 7. 仕上げに、ねぎを加えて、ひと煮たちすれば、できあがり！
☆給食は大豆の裏ごしをくわえますが、豆乳のみで作ります！

〈材料〉 4人分
 にんじん 60g
 だいこん 3~4cm長さ
 干切りごぼう 60g
 生揚げ 80g
 豆乳 40cc
 酒 大さじ1
 みりん 大さじ1
 しょうゆ 大さじ1.5
 塩 少々
 ねぎ 15g
 かつおぶし 15g
 水 500cc

時短のポイント
 ☆にんじん、だいこん、ねぎは週末まとめて切っておくと便利です！
 ☆生揚げは、冷凍のサイコロカットを購入してもいいですね！
 ☆前日の夕ご飯と一緒に作って冷蔵庫に保管しておき、朝温めなおしてもいいですね！


