



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。

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。

毎月19日は食育の日

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 (火)	麦ごはん	豚肉のから揚げ	ほうれんそうと もやしのおひたし	牛乳	麦ごはん(精白米、麦)、豚肉のから揚げ(豚肉、酒、こいくちしょうゆ、しょうが、かたくり粉、米油)、ほうれんそうともやしのおひたし(ほうれんそう、緑豆もやし、にんじん、こいくちしょうゆ、かつお節)、豆腐とえのきたけのみそ汁(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 644/1.6
			豆腐とえのきたけのみそ汁	中 782/1.9		
2日 (水)	食パン	鮭のレモンソース	キャベツとハムの コンソメ煮	牛乳	食パン、鮭のレモンソース(鮭、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)、キャベツとハムのコンソメ煮(キャベツ、ロースハム、にんじん、洋風だし、塩、白こしょう)、コーンポタージュ(クリームコーン、ホールコーン、たまねぎ、米粉豆乳ホワイトルウ、クリーム、脱脂粉乳、牛乳、洋風だし、塩、白こしょう、米油)、牛乳	小 687/2.8
			コーンポタージュ	中 845/3.5		
3日 (木)	麦ごはん	さばの塩焼き	<地産地消料理> 切干大根のチャブチェ	牛乳	麦ごはん(精白米、麦)、さばの塩焼き、切干大根のチャブチェ(牛肉、にんにく、切干大根、たまねぎ、にんじん、にら、ぶなしめじ、米油、こいくちしょうゆ、三温糖、酒、中華だしの素、コチジャン)、えのきたけとわかめのすまし汁(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)、牛乳	小 617/3.4
			えのきたけとわかめのすまし汁	中 748/4.1		
4日 (金)	麦ごはん	鶏肉の ねぎみそ焼き	春雨サラダ	牛乳	麦ごはん(精白米、麦)、鶏肉のねぎみそ焼き(鶏肉、豆みそ、三温糖、酒、にんにく、ねぎ)、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))、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 575/1.6
			けんちん汁	中 697/1.9		
7日 (月)	しょうゆラーメン (中華めん)	ホキのフライ	ごぼうサラダ	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)、ホキのフライ(ホキフライ、米油)、ごぼうサラダ(ごぼう、えだまめ、にんじん、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 596/2.4
				中 746/3.0		
8日 (火)	ひじきごはん	鶏肉の照り焼き	かきたま汁	牛乳	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)、鶏肉の照り焼き(鶏肉、こいくちしょうゆ、酒、みりん、三温糖)、かきたま汁(液卵、豆腐、えのきたけ、にんじん、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)、生パン、牛乳	小 617/2.3
			生パン	中 721/2.8		
9日 (水)	バターロールパン	ショットプッラル (ミートボールの ソースかけ)	ポテトサラダ (エッグケアドレッシング)	牛乳	バターロールパン、ショットプッラル(肉団子、米油、米粉豆乳ホワイトルウ、豆乳、塩、白こしょう、洋風だし、コーンスターチ)、ポテトサラダ(じゃがいも、塩、白こしょう、乾燥パセリ、エッグケアドレッシング(別))、アットソッパ(たまねぎ、にんじん、キャベツ、ウインターソーセージ、ホールコーン、レンズ豆、ひよこ豆、米油、洋風だし、塩、白こしょう)、牛乳	小 755/3.0
			アットソッパ (豆のスープ)	中 913/3.6		
10日 (木)	麦ごはん	あじの南蛮漬け	ピビンバ	牛乳	麦ごはん(精白米、麦)、あじの南蛮漬け(あじ、こいくちしょうゆ、しょうが、酒、かたくり粉、米油、こいくちしょうゆ、酢、酒、三温糖、あさつき、一味唐辛子)、ピビンバ(牛肉、ぜんまい、ほうれんそう、にんじん、大豆もやし、三温糖、こいくちしょうゆ、にんにく、酒、コチジャン、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)、牛乳	小 651/2.2
			春雨スープ	中 788/2.6		
11日 (金)	麦ごはん	鮭の塩焼き	じゃがいもの きんぴら	牛乳	麦ごはん(精白米、麦)、鮭の塩焼き(鮭、塩)、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、酒、和風だし、みりん、一味唐辛子)、大根のみそ汁(だいこん、えのきたけ、ねぎ、カットわかめ、豆みそ、むろあじ節)、牛乳	小 597/2.0
			大根のみそ汁	中 725/2.4		
14日 (月)	卵とじうどん	ささみの 揖斐茶揚げ	大根とがんもどきの 煮物	牛乳	うどん、卵とじうどんのスープ(にんじん、ねぎ、たまねぎ、鶏肉、液卵、かまぼこ、干しいたけ、油あげ、むろあじ節、うすくちしょうゆ、塩、みりん、かたくり粉)、ささみの揖斐茶揚げ(鶏ささ身、塩、揖斐茶、小麦粉、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)、小魚(中学校)、牛乳	小 642/2.6
			小魚(中学校)	中 841/3.3		
15日 (火)	麦ごはん	さわらの 梅しそ焼き	肉じゃが	牛乳	麦ごはん(精白米、麦)、さわらの梅しそ焼き(さわら、塩、白こしょう、酒、うすくちしょうゆ、梅びしお、しその葉、みりん)、肉じゃが(じゃがいも、牛肉、たまねぎ、にんじん、しらたき、三温糖、こいくちしょうゆ、酒、みりん、米油)、湯葉のすまし汁(干しいたけ、えのきたけ、みつば、湯葉、むろあじ節、うすくちしょうゆ、塩)、牛乳	小 639/1.9
			湯葉のすまし汁	中 794/2.3		

※ _____ 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。

～6月は食育月間です～

食育とは、「生きる上での基本であって、知育・徳育及び体育の基礎となるべきもの」、「様々な経験を通じて『食』に関する知識と『食』を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てる」とこと、位置付けられています。

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：ハツシモ、あゆ、玉ねぎ、
柿ジャムいりミルフィーユカツ
岐阜県産：豆みそ、大豆、ほうれん草、もやし、にんじん
旬の食材：アジ、イワシ、わかめ、梅干し、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(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？



家庭でも出来るところから
取り組みましょう。

家族みんなで食卓を囲む	一緒に食事の準備をする
朝ごはんを食べる習慣を身に付ける	体を動かす機会をつくる
行事食や郷土料理を取り入れる	ささまざまな味を経験させる
だしや酸味を使い、減塩を心がける	家庭菜園など、農業を体験する機会をつくる