



こんだて



- ・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をできる限り取り入れています。

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

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)	副菜・汁物 (調子を整える)	その他 (おかず・デザート)	使用食材	エネルギーKcal/塩分g	
						小	中
1日 (木)	麦ごはん	さばの塩焼き	肉じゃが	牛乳	麦ごはん(精白米、麦)、さばの塩焼き、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)、豆腐のすまし汁(豆腐、にんじん、ねぎ、えのきたけ、かまぼこ、カットわかめ、むろあじ節、うすくちしょうゆ、塩)、牛乳	小	654/3.3
			豆腐のすまし汁			中	792/3.9
2日 (金)	麦ごはん	＜地産地消料理＞ 柿鶏	もやしとコーンのごまあえ	牛乳	麦ごはん(精白米、麦)、柿鶏(鶏肉、レバー竜田、こいくちしょうゆ、酒、しょうが、小麦粉、かたくり粉、米油、柿ジャム、レモン果汁、うすくちしょうゆ、かたくり粉)、もやしとコーンのごまあえ(緑豆もやし、ホールコーン、こいくちしょうゆ、すりごま)、なすのみそ汁(なす、豆腐、油あげ、ねぎ、ミックスみそ、むろあじ節)、牛乳	小	633/1.9
			なすのみそ汁			中	769/2.2
5日 (月)	カレーソース (ソフト麺)	鮭の ハニーレモン焼き	海藻サラダ	牛乳	ソフト麺、カレーソース(牛ひき肉、豚ひき肉、にんじん、たまねぎ、にんにく、米粉カレールウ、トマトケチャップ、ウスターソース、白こしょう、塩、カレー粉、米油)、鮭のハニーレモン焼き(鮭、こいくちしょうゆ、レモン果汁、はちみつ、黒こしょう)、海藻サラダ(カットわかめ、くさわかめ、糸寒天、きゅうり、ホールコーン、減塩和風ドレッシング(混ぜます))、牛乳	小	670/2.7
						中	850/3.3
6日 (火)	麦ごはん	鶏肉の梅肉焼き	ひじきの炒め煮	牛乳	麦ごはん(精白米、麦)、鶏肉の梅肉焼き(鶏肉、塩、白こしょう、酒、うすくちしょうゆ、梅びしお、大葉、みりん)、ひじきの炒め煮(ひじき、にんじん、竹輪、米油、こいくちしょうゆ、三温糖、酒、和風だし)、かぼちゃの白みそ汁(かぼちゃ、豆腐、油あげ、カットわかめ、ねぎ、白みそ、むろあじ節)、牛乳	小	576/2.2
			かぼちゃの白みそ汁			中	713/2.7
7日 (水)	＜ポーランドの食事＞ 食パン	豚肉のパン粉焼き	コールスローサラダ	牛乳	食パン、豚肉のパン粉焼き(豚肉、塩、黒こしょう、オリーブ油、パン粉、粉チーズ、ガーリック粉)、コールスローサラダ(キャベツ、にんじん、きゅうり、えだまめ、コーンクリームドレッシング(混ぜます))、ロスウ(たまねぎ、にんじん、セロリ、じゃがいも、鶏ささ身、洋風だし、塩、白こしょう、酒)、牛乳	小	614/2.3
			ロスウ			中	758/2.9
8日 (木)	麦ごはん	ますの塩焼き	大根とがんもどきの煮物	牛乳	麦ごはん(精白米、麦)、ますの塩焼き(ます、塩)、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)、じゃがいものみそ汁(たまねぎ、じゃがいも、油あげ、ねぎ、豆みそ、むろあじ節)、納豆ふりかけ	小	620/2.1
			じゃがいものみそ汁	納豆ふりかけ		中	750/2.4
9日 (金)	かきまわし	あじの南蛮漬け	とうがん汁	牛乳	かきまわし(精白米、こいくちしょうゆ、鶏肉、にんじん、ごぼう、干しいたけ、竹輪、油あげ、三温糖、こいくちしょうゆ、酒、和風だし)、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)、とうがん汁(とうがん、レバー入りつくね、はるさめ、にんじん、ねぎ、むろあじ節、塩、酒、うすくちしょうゆ)、冷凍みかん、牛乳	小	700/2.5
				冷凍みかん		中	805/3.0
12日 (月)	五目肉うどん	いわしのから揚げ (2尾)	キャベツとコーンの煮浸し	牛乳	うどん、五目肉うどんのスープ(ねぎ、豚肉、にんじん、かまぼこ、えのきたけ、干しいたけ、むろあじ節、こいくちしょうゆ、塩、みりん)、いわしのから揚げ(いわしのから揚げ、米油)、キャベツとコーンの煮浸し(キャベツ、まぐろ油漬、ホールコーン、こいくちしょうゆ、みりん、酒)、牛乳	小	636/2.0
						中	772/2.3
13日 (火)	麦ごはん	みそチキン	五目豆	牛乳	麦ごはん(精白米、麦)、みそチキン(鶏肉、こいくちしょうゆ、酒、みりん、三温糖、しょうが、にんにく、豆みそ)、五目豆(大豆、昆布、こんにゃく、にんじん、竹輪、こいくちしょうゆ、三温糖、酒、みりん、和風だし、米油)、もすく汁(もすく、干しいたけ、にんじん、えのきたけ、ねぎ、酒、うすくちしょうゆ、塩、むろあじ節)、生パイン	小	603/2.0
			もすく汁	生パイン		中	728/2.3
14日 (水)	米粉入りパン	＜地産地消料理＞ 瑞穂あゆの ハーブ揚げ	かぼちゃのサラダ	牛乳	米粉入りパン、瑞穂あゆのハーブ揚げ(あゆ、塩、白こしょう、ガーリック粉、パジル粉、乾燥パセリ、白ワイン、かたくり粉、小麦粉、米油)、かぼちゃのサラダ(かぼちゃ、えだまめ、エッグケアドレッシング(別))、ミネストローネスープ(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	638/2.1
			ミネストローネスープ			中	774/2.6
15日 (木)	麦ごはん	焼き肉	切干大根の炒め煮	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)、切干大根の炒め煮(切干大根、竹輪、にんじん、干しいたけ、えだまめ、こいくちしょうゆ、酒、三温糖、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	639/2.1
			豆腐のみそ汁			中	773/2.5
16日 (金)	夏野菜 カレーライス	いかのハーブ焼き	岐阜ゆで枝豆	牛乳	夏野菜カレーライス(精白米、麦、かぼちゃ、にんじん、たまねぎ、ズッキーニ、トマト、牛肉、米粉カレールウ、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、三温糖、ウスターソース、洋風だし、にんにく、米油)、いかのハーブ焼き(いか、塩、白こしょう、パジル粉、ガーリック粉、オリーブ油)、ゆで枝豆(えだまめ、塩)、牛乳	小	661/3.0
						中	811/3.6
19日 (月)	＜食育の日＞ ツナトマトソース (ソフト麺)	ささみの天ぷら	カラフルサラダ	牛乳	ソフト麺、ツナトマトソース(米油、にんにく、たまねぎ、にんじん、米粉豆乳ホワイトルウ、完熟トマトのハイジフレック、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、まぐろ油漬)、ささみの天ぷら(鶏ささ身、塩、小麦粉、米油)、カラフルサラダ(キャベツ、きゅうり、黄ピーマン、赤ピーマン、減塩和風ドレッシング(別))、小魚(中学校)、牛乳	小	722/1.9
			小魚(中学校)			中	895/2.2
20日 (火)	＜東京都の食事＞ むろ節ごはん	すすきの香草焼き	小松菜のみそ汁	牛乳	むろ節ごはん(精白米、しょうが、ごぼう、ムロあじ節、竹輪、にんじん、えだまめ、油あげ、米油、三温糖、こいくちしょうゆ、酒、和風だし)、すすきの香草焼き(すすき、うすくちしょうゆ、みりん、酒、しそ葉)、小松菜のみそ汁(カットわかめ、えのきたけ、豆腐、こまつな、ミックスみそ、むろあじ節)、フローズンヨーグルト、牛乳	小	651/2.5
				フローズンヨーグルト		中	758/3.0
9月1日 (水)	米粉入りパン	チキンカツ	キャベツとハムのコンソメ煮	牛乳	米粉入りパン、チキンカツ(チキンカツ、米油)、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)、かぼちゃポタージュ(かぼちゃ、たまねぎ、パセリ、クリーム、牛乳、脱脂粉乳、米粉豆乳ホワイトルウ、洋風だし、塩、白こしょう、米油)フローズンヨーグルト、牛乳	小	732/3.1
			かぼちゃポタージュ	フローズンヨーグルト		中	895/3.8

※ _____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。

暑い夏に負けるな！ 熱中症予防の朝ご飯！！

今月使用する旬(しゅん)の食材
『ふるさとの食材』はおいしい



瑞穂市産：ハツシモ、柿ジャム、玉ねぎ
あゆ、ズッキーニ、じゃがいも
米粉カレールウ

岐阜県産：大豆、豆みそ、えだまめ、きゅうり
もやし、うどん、豆腐、油揚げ

旬の食材：あじ、すすき、ます、かぼちゃ、なす



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。

《今月は東京都の食事(7月20日)》

「むろ節ごはん」

ムロ節は、東京から南に約300キロメートル、伊豆諸島の一角を担う島である八丈島でとれるムロあじから作られます。ムロあじはくさやによく使われる魚です。ムロ節ごはんは、ムロあじの味を活かした伝統的な郷土料理です。



八丈島

原料の「青ムロ」

ムロ節

7月23日から東京オリンピックが始まります。みんなで応援しよう！

がんばれ日本！



寝ていた体は水分や塩分が失われています。夏バテと熱中症を予防するためにも朝ごはんをしっかり食べることがとても大切です。みそ汁に、なすやじゃがいも、カットわかめなどの夏野菜や海藻をたっぷり入れると、汗と共に失われやすいカリウムや塩分も補給でき、熱中症予防に最適です。

＜材料＞ 4人分

- なす 1/2本
- 豆腐 1/3丁
- 油揚げ 1枚
- ねぎ 1本
- カットわかめ(戻したもの) 15g
- ミックスみそ 大さじ2
- かつおぶし 10g
- 水 500cc



なすのみそ汁(給食より)

＜作り方＞

- ①なすは5mmのいちように切り、水に浸してアクをとり、ザルにあげる。
- ②豆腐はさいの目に切る。
- ③油揚げは短冊切りにする。
- ④ねぎは小口切りにする。
- ⑤鍋に湯を沸かし、かつおぶしを入れてひと煮立ちさせてこしてだしをとる。
- ⑥⑤になすを入れ煮る。火が通ったら、油揚げ、といたみそを入れる。
- ⑦仕上げに、豆腐とねぎ、カットわかめを入れて、ひと煮たちすれば、できあがり！