



毎月19日は食育の日

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。
- ・給食で使用する米は、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。



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

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 (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 (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)、かぼちゃのポタージュ(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 732/3.3
			かぼちゃのポタージュ	フローズンヨーグルト		中 896/4.1
2日 (木)	夏野菜カレーライス	にじますのフライ (小:1こ 中:2こ)		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、トマトケチャップ、にんにく、米油)、にじますのフライ(にじますのフライ、米油)、フルーツポンチ(みかんシロップ漬け、ももシロップ漬け、パインアップルシロップ漬け、カクテルゼリー)、牛乳	小 717/2.0
				フルーツポンチ		中 861/2.4
3日 (金)	麦ごはん	鶏肉の照り焼き	五目きんぴら	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)、五目きんぴら(さつま揚げ、ごぼう、にんじん、こんにゃく、米油、こいくちしょうゆ、三温糖、みりん、酒)、小松菜の白みそ汁(たまねぎ、豆腐、こまつな、カットわかめ、白みそ、むろあじ節)、牛乳	小 588/2.5
			小松菜の白みそ汁			中 714/2.9
6日 (月)	ミートソース(ソフト麺)	いかのフリッター	ゆで枝豆	牛乳	ソフト麺、ミートソース(牛ひき肉、米油、塩、白こしょう、たまねぎ、にんじん、にんにく、米粉豆乳ホワイトルウ、完熟トマトのハヤシブレード、トマトソース、トマトケチャップ、トマトピューレ、脱脂粉乳、粉チーズ、三温糖、ウスターソース)、いかのフリッター(いか、塩、小麦粉、かたくり粉、米油)、ゆで枝豆(えだまめ、塩)、牛乳	小 716/2.8
						中 908/3.3
7日 (火)	麦ごはん	ジャークチキン	カラルー	牛乳	麦ごはん(精白米、麦)、ジャークチキン(鶏肉、レモン果汁、塩、黒こしょう、オリーブ油、にんにく、しょうが、オールスパイス、パプリカ)、カラルー(ほうれん草、ベーコン、ホールコーン、洋風だし、塩、白こしょう、米油)、アITALシチュー(ロースハム、大豆、たまねぎ、えだまめ、じゃがいも、にんじん、牛乳、脱脂粉乳、クリーム、米粉豆乳ホワイトルウ、洋風だし、塩、白こしょう、オールスパイス)、牛乳	小 675/1.7
			アITALシチュー			中 822/2.0
8日 (水)	食パン	鮭のレモンソース	野菜のトマト煮	牛乳	食パン、鮭のレモンソース(さけ、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)、野菜のトマト煮(なす、たまねぎ、黄ピーマン、かぼちゃ、トマト、トマトケチャップ、にんにく、米油、洋風だし、塩、白こしょう、コーンスターチ)、アルファベットスープ(アルファベットマカロニ、ベーコン、たまねぎ、にんじん、じゃがいも、洋風だし、うすくちしょうゆ、塩、白こしょう)、牛乳	小 627/2.9
			アルファベットスープ			中 752/3.6
9日 (木)	麦ごはん	豚肉の生姜焼き	切干大根とツナの煮物	牛乳	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)、切干大根とツナの煮物(切干大根、まぐろ油漬、にんじん、こいくちしょうゆ、酒、三温糖、みりん)、とうがん汁(とうがん、えだまめ、干しいたけ、ねぎ、むろあじ節、塩、酒、うすくちしょうゆ)、牛乳	小 615/1.5
			とうがん汁			中 748/1.8
10日 (金)	麦ごはん	瑞穂じゃがいもコロッケ	瑞穂じゃがいもコロッケ	牛乳	麦ごはん(精白米、麦)、瑞穂じゃがいもコロッケ(瑞穂じゃがいもコロッケ、米油)、筑前煮(れんこん、鶏肉、にんじん、ごぼう、こんにゃく、たけのこ、米油、こいくちしょうゆ、三温糖、酒、みりん、和風だし)、えのきたけのみそ汁(えのきたけ、カットわかめ、豆腐、ねぎ、白みそ、むろあじ節)、牛乳	小 706/2.1
			えのきたけのみそ汁			中 856/2.5

9月17日(金)は徳島県の食事

※ _____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。

徳島県は四国の東部にあり、海に囲まれた地域、山あいの地域、どちらの産物も多くとれる県と言われています。学校給食では、徳島県にちなんだ食材を使い、下記の料理が登場します！



かますのから揚げ



徳島県で多く獲れるかますの切り身を、片栗粉を付けてから揚げにします。旬の9月～11月は脂のり、とてもおいしい魚です。

おでん



おせち料理として親しまれてきた料理です。高野豆腐、大豆、根菜を使った、五目煮です。

ふしめん汁



ふしめんは、そうめんを作るときにできた切り端の麺です。ふしめん代わりにそうめんを多めに使って、味わいます。

『ふるさと食材はおいしい』

瑞穂市産

：ハツシモ、瑞穂じゃがいもコロッケ、ねぎ

岐阜県産：大豆、豆みそ、にじますのフライ、えだまめ、こまつな、しょうが、なす、ほうれん草、もやし、うどん、豆腐、油揚げ

旬の食材：なす、えだまめ、さといも、かぼちゃ



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。



瑞穂市のふるさと食材！じゃがいもを味わおう！
給食メニューで朝ごはんをバランスup!!
【肉じゃが】9月14日(火)の献立から

(前の晩の主菜)

〈材料〉	4人分
じゃがいも	大1個
にんじん	1/3本
たまねぎ	1/3個
牛肉	100g
しらたき	40g
三温糖	小さじ2
醤油	大さじ1/2
酒	小さじ1
みりん	小さじ1
油	小さじ1

〈作り方〉

1. じゃがいもはこすって洗い、皮をむき、芽を取り、乱切りにする。
2. にんじんはこすって洗い、乱切りにする。
3. たまねぎは皮をむき、うす切りにする。
4. 牛肉やしらたきは、食べやすい大きさ(長さ)に切る。
5. 鍋に油を熱し、牛肉を炒める。
6. 4. に火が通ったら、2. を入れ、よく炒める。
7. たまねぎが透明になったら、1. を入れ炒める。
8. 調味料、水を加え、煮る。
9. 煮汁が半分程度に減ったら、しらたきを入れ、さらに弱火で煮含める。

朝ごはんのポイント

☆ご飯とみそ汁と合わせれば、立派な和食献立ができますよ！

