



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。

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。
- ・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。

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 加ゆム・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	
7日 (金)	＜地産地消料理＞ 稲荷寿司 まぜごはん	さばのごま焼き	白菜汁	牛乳	稲荷寿司まぜごはん（精白米、にんじん、ひじき、油あげ、かつお節、えだまめ、干しいたけ、竹輪、こいくちしょうゆ、酒、柿ジャム、和風だし、三温糖、米油）、さばのごま焼き（さば、こいくちしょうゆ、みりん、酒、いりごま）、白菜汁（はくさい、にんじん、えのきたけ、ねぎ、かまぼこ、むろあじ節、塩、うすくちしょうゆ、酒）、牛乳	小	678/2.6
						中	817/3.0
11日 (火)	麦ごはん	すき焼き煮	かぼちゃの天ぷら ブロッコリーの和風サラダ (減塩和風ドレッシング)	牛乳	麦ごはん（精白米、麦）、かぼちゃの天ぷら（かぼちゃ、小麦粉、塩、米油）、ブロッコリーの和風サラダ（ブロッコリー、ホールコーン、ホールコーン、減塩和風ドレッシング（別））、すき焼き煮（牛肉、たまねぎ、はくさい、焼き豆腐、糸こんにゃく、ねぎ、まいたけ、こいくちしょうゆ、三温糖、和風だし、米油）、牛乳	小	651/1.4
						中	786/1.6
12日 (水)	黒食パン	いわしのから揚げ (小：2尾 中：2尾)	キャベツのソテー ビーフシチュー	牛乳	黒食パン、いわしのから揚げ（いわしのから揚げ、米油）、キャベツのソテー（キャベツ、ホールコーン、赤ピーマン、米油、洋風だし、塩、白こしょう）、ビーフシチュー（牛肉、赤ワイン、じゃがいも、にんじん、たまねぎ、塩、白こしょう、完熟トマトのハヤシフレック、トマトケチャップ、ウスターソース、米油）、牛乳	小	613/3.2
						中	752/4.0
13日 (木)	麦ごはん	麻婆豆腐 蒸し焼売 (2こ)	大豆もやしと小松菜のナムル	牛乳	麦ごはん（精白米、麦）、蒸し焼売、大豆もやしと小松菜のナムル（こまつな、にんじん、大豆もやし、三温糖、こいくちしょうゆ、酒、ごま油、コチジャン）、麻婆豆腐（豆腐、豚ひき肉、こいくちしょうゆ、塩、酒、三温糖、豆みそ、にら、にんにく、しょうが、米油、ごま油、トウバンジャン、中華だしの素、かたくり粉）、牛乳	小	615/2.1
						中	782/2.7
14日 (金)	麦ごはん	ぶりの照り焼き	高野豆腐の煮物 里芋のみそ汁	牛乳	麦ごはん（精白米、麦）、ぶりの照り焼き（ぶり、こいくちしょうゆ、みりん、酒）、高野豆腐の煮物（高野豆腐、たまねぎ、にんじん、干しいたけ、さやえんどう、こいくちしょうゆ、三温糖、酒、みりん、和風だし、米油）、里芋のみそ汁（里芋、はくさい、油あげ、ねぎ、カットわかめ、白みそ、むろあじ節）、牛乳	小	648/2.2
						中	808/2.6
17日 (月)	ミートソース (ソフト麺)	＜地産地消料理＞ 瑞穂さつま芋 コロッケ	大根サラダ (青じそドレッシング)	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フレック、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、トマトソース）、瑞穂さつま芋コロッケ（さつま芋もコロッケ、米油）、大根サラダ（だいこん、きゅうり、カットわかめ、青じそドレッシング（別））、牛乳	小	687/2.7
						中	867/3.1
18日 (火)	麦ごはん	鶏肉のねぎみそ焼き	ひじきの炒め煮 きのこ汁	牛乳 りんご	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）、ひじきの炒め煮（ひじき、竹輪、にんじん、えだまめ、米油、こいくちしょうゆ、三温糖、酒、みりん、和風だし）、きのこ汁（えのきたけ、まいたけ、ぶなしめじ、はくさい、里芋、うすくちしょうゆ、塩、酒、むろあじ節）、りんご、牛乳	小	562/2.0
						中	690/2.4
19日 (水)	＜トルコの食事＞ 米粉入りパン	ホキのレモンソース	キャベツとひよこ豆のサラダ スル・キョフテ (ミートボールのトマト煮)	牛乳	米粉入りパン、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）、キャベツとひよこ豆のサラダ（ひよこ豆、キャベツ、黄ピーマン、コーンクリーミードレッシング（混ぜます））、スル・キョフテ（ミートボール、にんじん、たまねぎ、洋風だし、トマトケチャップ、トマトピューレ、トマト、米粉豆乳ホワイトルウ、ウスターソース、こいくちしょうゆ、三温糖、米油、塩、白こしょう）、牛乳	小	651/3.4
						中	799/4.2

※ _____ 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。

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 ねぎ 大根
白菜 瑞穂さつま芋コロッケ
キャベツ 柿ジャム(ピューレ)

岐阜県産：豚肉 もやし(大豆) 小松菜
豆みそ ほうれん草 いちご

旬の食材：さば さけ ぶり さといも
ブロッコリー

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。今月は何回かかきりんが登場するかな？



トルコの食事
1月19日(水)

「トルコ」「中華」「フランス」料理は、**世界三大料理**です。トルコはイスラム教信者が多いので豚肉はほとんど使われませんが、牛、羊、鶏をはじめ、魚介類、豆類など多くの食材を使います。給食に登場する「スル・キョフテ」の「キョフテ」は、ひき肉を使った少しスパイシーなミニハンバーグのようなトルコ肉団子です。「スル・キョフテ」は、肉団子のトマト煮込みスープです。

～郷土料理の紹介～ 1月25日 兵庫県の食事

兵庫県の郷土料理 「ぼたん鍋」

いのししを野菜と一緒に煮込んで作られるぼたん鍋は、丹波篠山が発祥のジビエ料理です。「ぼたん鍋」の「ぼたん」とは、しし肉をうす切りにして、ぼたん(牡丹)の花のようにお皿に盛りつけることからそう呼ばれています。



豚肉を使って
給食に登場



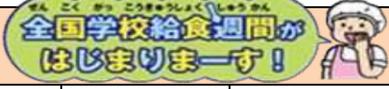
「はたはたのから揚げ」

但馬地方は、日本海に面し、水揚げされる「ハタハタ」は、日本一の漁獲量を誇ります。脂がたっぷりのり、魚好きにはたまらないおいしさとして知られています。から揚げにすることで骨まで食べられます。

「黒豆」

「黒豆」は、但馬や丹波地方の特産品で、粒が大きく、甘みが強い。最高ブランドとして日本中に知られています。



日	主食 エネルギー源	主菜 体を作ると	汁物・副菜 調子を整える	その他 加減・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
20日 (木)	麦ごはん	豚肉の生姜焼き	白菜と油揚げの煮びたし	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)、白菜と油揚げの煮びたし(はくさい、にんじん、油あげ、こいくちしょうゆ、みりん、和風だし)、かぶのみそ汁(かぶ、里芋、カットわかめ、ねぎ、豆みそ、むろあじ節)、いちご、牛乳	小 620/2.2
			かぶのみそ汁	いちご		中 753/2.6
21日 (金)	＜地産地消料理＞ 冬野菜 カレーライス	冬野菜	ブロッコリーのサラダ(エッグケアドレッシング)	牛乳	冬野菜カレーライス(精白米、麦、だいこん、にんじん、たまねぎ、れんこん、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)、ポテトフライ(ポテトフライ、米油、塩)、ブロッコリーのサラダ(ブロッコリー、キャベツ、エッグケアドレッシング(別))、牛乳	小 785/2.3
			ポテトフライ			中 900/2.5
 1月24日～1月30日 全国学校給食週間 学校給食の意義や役割、地産地消について、考えてみましょう！！						
24日 (月)	＜人気献立＞ しょうゆラーメン(中華めん)	鶏肉のから揚げ(2こ)	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)、鶏肉のから揚げ(鶏肉、こいくちしょうゆ、酒、しょうが、かたくり粉、米油)、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 583/2.5
						中 715/3.0
25日 (火)	＜兵庫県の食事＞ 麦ごはん	はたはたのから揚げ(小:2尾、中:2尾)	白菜のゆず香りしそ	牛乳	麦ごはん(精白米、麦)、はたはたのから揚げ(はたはた、かたくり粉、米油)、白菜のゆず香りしそ(はくさい、にんじん、キャベツ、ゆず果汁、こいくちしょうゆ)、ぼたん汁(にんじん、だいこん、豚肉、ごぼう、ねぎ、焼き豆腐、むろあじ節、豆みそ)、牛乳	小 601/1.9
			ぼたん汁			中 719/2.2
26日 (水)	＜地産地消献立＞ 食パン	鶏肉の岐阜野菜ソース	キャベツとツナのコンソメ煮	牛乳	食パン、鶏肉の岐阜野菜ソース(鶏肉、塩、白こしょう、酒、粉チーズ、えだまめ、トマト、トマトケチャップ、ウスターソース、かき裏ごし、三温糖、かたくり粉)、キャベツとツナのコンソメ煮(キャベツ、まぐろ油漬け、赤ピーマン、青ピーマン、洋風だし、塩、白こしょう)、かぶと里芋のスープ(ベーコン、かぶ、里芋、にんじん、カットわかめ、鶏がらスープの素、うすくちしょうゆ、塩、酒、かたくり粉)、牛乳	小 568/2.7
			かぶと里芋のスープ			中 706/3.3
27日 (木)	＜免疫力アップ献立＞ にんじんごはん	鮭の塩焼き		牛乳	にんじんごはん(精白米、こいくちしょうゆ、まぐろ油漬け、にんじん、油あげ、干ししいたけ、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)、粕汁(生揚げ、だいこん、里芋、こんにゃく、ねぎ、ミックスみそ、酒かす、むろあじ節)、ショア、牛乳	小 633/2.6
			粕汁	ショア		中 763/3.0
28日 (金)	＜あゆ給食＞ 菜飯	あゆの甘露煮	小松菜と大豆もやしの煮びたし	牛乳	菜飯(精白米、麦、大根葉)、あゆの甘露煮、小松菜と大豆もやしの煮びたし(こまつな、大豆もやし、こいくちしょうゆ、みりん、三温糖、酒、かつお節、和風だし)、芋のこ汁(里芋、にんじん、ごぼう、だいこん、油あげ、ねぎ、こいくちしょうゆ、むろあじ節、酒、塩)、牛乳	小 665/2.1
			芋のこ汁			中 772/2.4
31日 (月)	五目うどん	いかの天ぷら	大根と厚揚げの炒め煮	牛乳	うどん、五目うどんのスープ(にんじん、鶏肉、かまぼこ、干ししいたけ、ほうれん草、油あげ、むろあじ節、こいくちしょうゆ、塩、みりん)、いかの天ぷら(いか、白こしょう、酒、小麦粉、かたくり粉、米油)、大根と厚揚げの炒め煮(だいこん、生揚げ、にんじん、米油、こいくちしょうゆ、三温糖、酒、みりん)、牛乳	小 584/2.4
						中 742/2.9

1月食育だより

2022年 令和4年

1/24～1/30 「全国学校給食週間」 学校給食の昔と今

昔の給食を見てみよう！

昭和22年ごろ

トマトシチュー・ミルク



ラバ物資の脱脂粉乳や缶詰を使って、給食が作られました。ミルクは、「脱脂粉乳」をお湯で溶いたものです。独特な風味がありました。

昭和25年ごろ

コッペパン・ミルク・カレーシチュー



パン・ミルク・おかずの「完全給食」が始まりました。おかずには、当時は安価だったクジラ肉やちくわがよく使われていました。

昭和40年ごろ

ソフトめん五目あんかけ・牛乳・甘酢あえ・みかん



昭和38年ごろからソフトめんが入りました。牛乳は、昭和33年から一部地域で供給され、昭和39年に本格的な供給が始まりました。

昭和51年ごろ

カレーライス・牛乳・サラダ・バナナ



昭和51年にご飯が正式に入りました。当時は、ご飯を炊く設備がない所が多く、おかずを作る釜で、ご飯とおかずの両方を作っていました。

朝ごはんをたべよう！
常備菜で健康up！！
【大豆もやしのナムル】

あともう1品…
そんな時の献立におすすめなのが大豆もやしのナムル！
作り置きができるので朝ごはんの定番になる料理です。
とても簡単で、ごはんや麺にのせたりして食べられる常備菜です。

- <材料> 4人分
- こまつな 1/2束 (ほうれん草やチンゲン菜でも)
 - にんじん 1/4本
 - 大豆もやし(緑豆もやしでも) 100g
 - 砂糖 小さじ1/2
 - 濃口しょうゆ 小さじ2
 - 酒 小さじ1
 - ごま油 小さじ1
 - コチジャン 適量



- <作り方>
- ①こまつなは、泥をとるようによく洗う。にんじん、大豆もやしもよく洗う。
 - ②Aは、混ぜ合わせておく。
 - ③鍋にたっぷりの湯を沸かし、こまつなを茹で、水にとってしぼり、3cmの長さ切る。
 - ④鍋に湯を沸かし、大豆もやし、にんじんの順に茹で、水気をきる。
- ③と④の野菜とAを和える。
※コチジャンは、好みに合わせて入れてください。

◆ 1/24は学校給食記念日です。 ◆

この一週間を通して、学校給食の意義や役割について、理解を深めましょう。
瑞穂市では5日間、特色ある献立が登場します！！

第1日目	1月24日(月)	『人気献立』
第2日目	1月25日(火)	『兵庫県の食事』
第3日目	1月26日(水)	『地産地消献立』
第4日目	1月27日(木)	『免疫力アップ献立』
第5日目	1月28日(金)	『あゆ給献立』

