



こんだて



こちらのQRコードから毎日の献立の写真や人気のある給食メニューのレシピを見ることができます。

瑞穂市教育委員会

毎月19日は食育の日

- ・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。

※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。

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	使用食材		
					使用食材	エネルギーKcal/塩分g	
3日 (月)	ミートソース (ソフト麺)	いかのハーブ焼き	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)、いかのハーブ焼き(いか、塩、白こしょう、バジル粉、ガーリック粉、オリーブ油)、大根サラダ(だいこん、きゅうり、ホールコーン、カットわかめ、青じそドレッシング(別))、牛乳	小	626/2.7
						中	803/3.1
4日 (火)	麦ごはん	さんまの蒲焼き	ブロッコリーのおかかあえ	牛乳	麦ごはん(精白米、麦)、さんまの蒲焼き(さんま、かたくり粉、小麦粉、米油、こいくちしょうゆ、酒、みりん、三温糖、かたくり粉)、ブロッコリーのおかかあえ(ブロッコリー、ホールコーン、にんじん、かつお節、うすくちしょうゆ)、さつまいものみそ汁(さつまいも、だいこん、ごぼう、にんじん、ねぎ、豆みそ、むろあじ節)、牛乳	小	657/1.7
			さつまいものみそ汁			中	812/2.0
5日 (水)	黒パン	鶏肉のハニーレモンソース	キャベツとツナのコンソメ煮	牛乳	黒パン、鶏肉のハニーレモンソース(鶏肉、塩、白こしょう、かたくり粉、米油、はちみつ、うすくちしょうゆ、レモン果汁)、キャベツとツナのコンソメ煮(キャベツ、まぐろ油漬、にんじん、洋風だし、塩、白こしょう)、ポテトスープ(じゃがいも、ポークウインナー、たまねぎ、にんじん、洋風だし、塩、白こしょう)、牛乳	小	637/2.3
			ポテトスープ			中	783/2.9
6日 (木)	麦ごはん	さばのみそ煮	白菜と油揚げの煮びたし	牛乳	麦ごはん(精白米、麦)、さばのみそ煮、白菜と油揚げの煮びたし(はくさい、にんじん、油揚げ、こいくちしょうゆ、みりん、和風だし)、沢煮椀(豚肉、ごぼう、だいこん、にんじん、干しいたけ、さやえんどう、ねぎ、うすくちしょうゆ、むろあじ節、酒、塩)、牛乳	小	629/2.5
			沢煮椀			中	819/3.2
7日 (金)	麦ごはん	豚肉の生姜焼き	炒り卵とにらともやし炒め	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)、炒り卵とにらともやし炒め(いり卵、緑豆もやし、にら、にんじん、米油、みりん、塩、白こしょう、うすくちしょうゆ、鶏がらスープの素、オイスターソース)、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)、オレンジ、牛乳	小	606/2.3
			豆腐のみそ汁			オレンジ	中
11日 (火)	チャーハン	鶏肉のから揚げ	ワンタンスープ	牛乳	チャーハン(精白米、たまねぎ、豚肉、ホールコーン、青ピーマン、鶏がらスープの素、塩、白こしょう、酒、こいくちしょうゆ、米油)、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)、ワンタンスープ(ワンタンの皮、緑豆もやし、にんじん、ねぎ、鶏がらスープの素、こいくちしょうゆ、塩、白こしょう)、牛乳	小	611/1.5
			ワンタンスープ			中	706/1.8
12日 (水)	食パン	ホキのフライ	れんこんサラダ	牛乳	食パン、ホキのフライ(ホキのフライ、米油)、れんこんサラダ(れんこん、赤ピーマン、黄ピーマン、きゅうり、イタリアンドレッシング(混ぜます))、きのこのクリームスープ(ぶなしめじ、まいたけ、干しいたけ、たまねぎ、じゃがいも、にんじん、ベーコン、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)、牛乳	小	624/2.3
			きのこのクリームスープ			中	783/3.0
13日 (木)	わかめごはん	さけの塩焼き	じゃがいものそぼろ煮	牛乳	わかめごはん(精白米、麦、炊き込みわかめの素)、さけの塩焼き(さけ、塩)、じゃがいものそぼろ煮(鶏ひき肉、じゃがいも、たまねぎ、えだまめ、三温糖、こいくちしょうゆ、酒、米油)、なすのみそ汁(なす、たまねぎ、豆腐、油揚げ、ねぎ、ミックスみそ、むろあじ節)、牛乳	小	642/3.1
			なすのみそ汁			中	812/3.5
14日 (金)	麦ごはん	あゆの甘露煮	野菜のゆかりあえ	牛乳	麦ごはん(精白米、麦)、あゆの甘露煮、野菜のゆかりあえ(キャベツ、きゅうり、ゆかり粉、塩)、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	628/1.4
			けんちん汁			中	766/1.6

※ _____ 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。

食育だよ!

食べ物を無駄にしていますか?



10月は国が定める「食品ロス削減月間」です。食品ロスとは、まだ食べることができるのにゴミとして捨てられてしまう食品のことです。日本では1年間で600万トンを超える量が発生しています。このうち約半分は家庭からのものであり、私たち一人ひとりが食品を無駄にしないように意識して取り組むことが大切です。

必要な物を、使い切れる分だけ買う	食品ロスを防ぐために、冷蔵庫や食品庫は「整理整頓」「見える化」する
すぐに使うなら、消費期限や賞味期限の近いものを選ぶ	冷凍できるものは、新鮮なうちに冷凍する
家族が食べ切れる量を考えて、料理を作る	

朝ごはんを食べよう!
給食メニューを一工夫!!
【手作りオムレツ】(10/19)

<材料4人分>

- ・卵 2個
- ・ハム 1枚
- ・玉ねぎ 1/4個
- ・じゃがいも 小1個
- ・シュレッドチーズ 大さじ1
- ・牛乳 大さじ2
- ・塩、こしょう 少々



<作り方>

- ①オーブンを200℃で予熱する。
- ②ハムは色紙切りにする。玉ねぎ、じゃがいもは1cm角のさいの目切りにして耐熱ボールに入れて2分ほど加熱する。
- ③ボールに卵を割りほぐし、チーズ、牛乳、塩、こしょうを加えてよく混ぜる。
- ④③に②の具を加えて混ぜ、アルミカップ(耐熱の器でもよい)に分けて入れる。
- ⑤オーブンで10分程度焼く。(オーブントースターでも焼けます)

食物アレルギー除去食に関わる表示を見てください

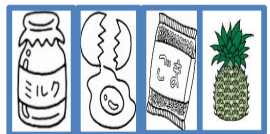


食物アレルギー除去食対応は、アレルギーを有する児童生徒においても、給食時間を安全に、かつ楽しんで過ごすことができることを目標に実施をしています。一般献立やアレルギー対応食について、原材料をわかりやすく表示することは誤食防止をさらに高めることができます。より一層、本人・家族がしっかりと確認することに加えて、教室においても見届けていけるようにしましょう。

	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	
17日 (月)	卵とじ うどん		ひじきの炒め煮	牛乳	うどん、卵とじうどんスープ（にんじん、ねぎ、たまねぎ、鶏肉、液卵、かまぼこ、干しいたけ、むろあじ節、うすくちしょうゆ、塩、みりん、かたくり粉）、さつまいもの天ぷら（さつまいも、小麦粉、塩、米油）、ひじきの炒め煮（ひじき、油揚げ、竹輪、えだまめ、米油、こいくちしょうゆ、三温糖、酒、和風だし）、牛乳	小	616/2.4
			さつまいもの天ぷら			中	777/2.9
18日 (火)	豆とひき肉の カレー (ターメリック ライス)	ささみの フリッター	ブロッコリーと コーンのサラダ (減塩和風ドレッシング)	牛乳	ターメリックライス（精白米、麦、ターメリック）、豆とひき肉のカレー（豚ひき肉、牛ひき肉、大豆、にんじん、たまねぎ、にんにく、トマト、米粉カレーパウダー、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）、ささみのフリッター（鶏ささ身、塩、小麦粉、米油）、ブロッコリーとコーンのサラダ（ブロッコリー、ホールコーン、減塩和風ドレッシング（別））、牛乳	小	716/2.6
						中	868/3.1
19日 (水)	＜食育の日＞ 米粉入りパン	手作り オムレツ	もやしのソテー	牛乳	米粉入りパン、手作りオムレツ（液卵、ロースハム、サイコロポテト、たまねぎソテー、プロセスチーズ、乾燥パセリ、牛乳、クリーム、塩、白こしょう）、もやしのソテー（緑豆もやし、青ピーマン、赤ピーマン、洋風だし、塩、白こしょう、米油）、大根としめじのスープ（だいこん、ぶなしめじ、にんじん、ポークウインナー、洋風だし、うすくちしょうゆ、塩、白こしょう、酒）、りんごゼリー、牛乳	小	575/2.7
			大根としめじの スープ	りんごゼリー		中	696/3.3
20日 (木)	麦ごはん	かつおの 揚げ煮	大根と厚揚げの 炒め煮	牛乳	麦ごはん（精白米、麦）、かつおの揚げ煮（かつお、しょうが、塩、酒、かたくり粉、米油、こいくちしょうゆ、三温糖、みりん、酒）、大根と厚揚げの炒め煮（だいこん、生揚げ、さやえんどう、米油、こいくちしょうゆ、三温糖、酒、みりん、和風だし）、なめこのみそ汁（豆腐、カットわかめ、なめこ、ねぎ、豆みそ、むろあじ節）、牛乳	小	623/1.9
			なめこのみそ汁			中	756/2.3
21日 (金)	麦ごはん	豚肉の りんごソース	豆乳おから	牛乳	麦ごはん（精白米、麦）、豚肉のりんごソース（豚肉、塩、白こしょう、白ワイン、りんごピューレ、トマトピューレ、トマトケチャップ、ウスターソース、コーンスターチ）、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）、わかめのみそ汁（カットわかめ、みつば、えのきたけ、かまぼこ、豆腐、むろあじ節、塩、うすくちしょうゆ）、牛乳	小	613/2.2
			わかめのみそ汁			中	746/2.6
24日 (月)	肉みそ かけ (ソフト麺)		切干大根の ツナあえ	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）、大学芋（さつまいも、米油、三温糖、こいくちしょうゆ）、切干大根のツナあえ（切干大根、ほうれんそう、にんじん、まぐろ油漬、こいくちしょうゆ）、牛乳	小	663/2.5
			大学芋			中	839/2.9
25日 (火)	＜大分県の食事＞ 麦ごはん	とり天	里芋の含め煮	牛乳	麦ごはん（精白米、麦）、とり天（鶏ささ身、しょうが、こいくちしょうゆ、酒、小麦粉、かたくり粉、米油）、里芋の含め煮（里芋、にんじん、さやいんげん、こいくちしょうゆ、酒、みりん、和風だし）、だご汁（すいとん、豚肉、にんじん、だいこん、干しいたけ、油揚げ、ねぎ、むろあじ節、ミックスみそ）、牛乳	小	658/2.2
			だご汁			中	825/2.6
26日 (水)	バターロール パン	焼き ワンカトル	キャベツの カラフルソテー	牛乳	バターロールパン、焼きフランクリン、キャベツのカラフルソテー（キャベツ、赤ピーマン、青ピーマン、米油、洋風だし、塩、白こしょう）、ポークビーンズ（大豆、豚肉、にんじん、たまねぎ、じゃがいも、トマト、トマトケチャップ、ウスターソース、こいくちしょうゆ、塩、白こしょう、三温糖、洋風だし、米油）、牛乳	小	666/3.2
			ポークビーンズ			中	797/3.8
27日 (木)	きのこ 野菜の まぜごはん	秋さばの モロヘイヤ 梅あんかけ	鶏つみれの みそ汁	牛乳	きのこ野菜のまぜごはん（精白米、まいたけ、ぶなしめじ、にんじん、えだまめ、油揚げ、切干大根、干しいたけ、三温糖、こいくちしょうゆ、みりん、酒、和風だし、米油）、秋さばのモロヘイヤ梅あんかけ（さば、しょうが、こいくちしょうゆ、かたくり粉、米油、モロヘイヤ、梅びしお、みりん、はちみつ、こいくちしょうゆ、かたくり粉）、鶏つみれのみそ汁（鶏肉団子、緑豆もやし、だいこん、チンゲン菜、豆みそ、むろあじ節）、いちごヨーグルト、牛乳	小	776/2.3
				いちご ヨーグルト		中	925/2.7
28日 (金)	ハヤシ ライス		＜地産地消料理＞ 瑞穂かぼちゃ コロック	牛乳	ハヤシライス（精白米、麦、牛肉、赤ワイン、塩、白こしょう、米油、たまねぎ、にんじん、じゃがいも、トマトケチャップ、脱脂粉乳、ウスターソース、完熟トマトのハヤシドレック、粉チーズ）、瑞穂かぼちゃコロック（瑞穂かぼちゃコロック、米油）、フルーツポンチ（みかんシロップ漬、ももシロップ漬、パインアップルシロップ漬、ファイバーゼリーミックス）、牛乳	小	820/2.2
				フルーツポンチ		中	955/2.6
31日 (月)	五目肉うどん	焼き 根菜つくね	きんぴらごぼう	牛乳	うどん、五目肉うどんのスープ（鶏肉、にんじん、ねぎ、かまぼこ、干しいたけ、油揚げ、むろあじ節、こいくちしょうゆ、塩、みりん）、焼き根菜つくね、きんぴらごぼう（ごぼう、にんじん、こんにゃく、米油、こいくちしょうゆ、酒、和風だし、みりん、一味唐辛子）、牛乳	小	596/2.8
						中	749/3.3

※ _____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。

食物アレルギー 除去食に関わる 表示を見てください



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ね！うれしいね！

瑞穂市産：ハツシモ、瑞穂かぼちゃコロック、あゆ、ねぎ
岐阜県産：牛乳、うどん、鶏肉、豆みそ、大豆、豆腐、もやし、大根、まいたけ、切干大根
旬の食材：さんま、さけ、さば、かつお、れんこん、りんご、さつまいも、里芋



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。

郷土料理：大分県（10月25日）

大分県は、九州の北東に位置しています。「温泉県」としても有名で、日本一の湧出量と源泉数を誇っています。温暖な気候に恵まれ、海や山などの豊かな自然、その中で育まれた新鮮でおいしい食材が多くあります。

とり天

鶏肉の消費量 日本一の大分市のソウルフードです。下味をつけた鶏肉に天ぷら粉をつけて揚げた料理です。昔は鶏肉が高価だったため、唐揚げよりも衣が厚い天ぷらにした方が家族みんながたくさん食べられるという理由から考えられた料理です。



だご汁

古くから小麦粉の栽培が盛んだった大分県では小麦粉で作った団子を汁物に入れて煮込んだ「だご汁」が食べられてきました。秋から冬にかけて、体を温める料理として各家庭で親しまれています。

