



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。

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 加ゆみ・ピタッ	使用食材		エネルギーKcal/塩分量
					使用食材	エネルギーKcal/塩分量	
1日(火)	麦ごはん	鶏肉の岐阜野菜ソース	もやし チャンプルー わかめスープ	牛乳	麦ごはん(精白米、麦)、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、かき裏こし、三温糖、かたくり粉)、もやしチャンプルー(焼き豆腐、にら、緑豆もやし、にんじん、たけのこ、黒きくらげ、米油、ごま油、みりん、塩、こいくちしょうゆ、鶏がらスープの素、かつお節)、わかめスープ(カットわかめ、だいこん、ねぎ、鶏がらスープの素、塩、白こしょう、こいくちしょうゆ)、牛乳	小 中	579/1.8 711/2.2
2日(水)	バターロールパン	ハンバーグ和風ソースかけ	キャベツのサラダ ポークビーンズ	牛乳	バターロールパン、ハンバーグ和風ソースかけ(ハンバーグ、たまねぎ、こいくちしょうゆ、みりん、三温糖、和風だし、かたくり粉)、キャベツのサラダ(キャベツ、にんじん、きゅうり、イタリアンドレッシング(別))、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 中	714/3.4 888/41
4日(金)	麦ごはん	いわしのから揚げ	韓国風肉じゃが 豆腐とえのきたけのみそ汁	牛乳	麦ごはん(精白米、麦)、いわしのから揚げ(小さいいわしのから揚げ、米油)、韓国風肉じゃが(じゃがいも、牛肉、たまねぎ、にんじん、にら、三温糖、こいくちしょうゆ、コチジャン、酒、米油、かつお節)、豆腐とえのきたけのみそ汁(豆腐、ねぎ、えのきたけ、カットわかめ、ミックスみそ、むろあじ節)、牛乳	小 中	673/2.0 796/2.4
7日(月)	ツナトマトソース(ソフト麺)	ささみのフリッター	れんこんサラダ	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、完熟トマトのハヤシフレック、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、まぐろ油漬け)、ささみのフリッター(鶏ささ身、塩、小麦粉、米油)、れんこんサラダ(れんこん、きゅうり、にんじん、減塩和風ドレッシング(混ぜます))、牛乳	小 中	705/2.0 894/2.4
8日(火)	麦ごはん	たらのから揚げ	切干大根とツナの炒め煮 キムチ汁	牛乳	麦ごはん(精白米、麦)、たらのから揚げ(たら、塩、白こしょう、かたくり粉、大豆粉、米油)、切干大根とツナの炒め煮(切干大根、まぐろ油漬け、にんじん、さやいんげん、こいくちしょうゆ、酒、三温糖、みりん)、キムチ汁(はくさいキムチ、キャベツ、にんじん、えのきたけ、鶏肉団子、にら、鶏がらスープの素、うすくちしょうゆ、ミックスみそ、酒)、牛乳	小 中	616/2.2 750/2.6
9日(水)	黒パン	さわらのカレーチーズ焼き	もやしのソテー 大根とぶなしめじのスープ	牛乳	黒パン、さわらのカレーチーズ焼き(さわら、塩、白こしょう、白ワイン、カレー粉、とけるチーズ、乾燥パセリ)、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)、大根とぶなしめじのスープ(だいこん、ぶなしめじ、にんじん、ベーコン、洋風だし、うすくちしょうゆ、塩、白こしょう、酒)、牛乳	小 中	572/2.0 719/2.5
10日(木)	麦ごはん	鮭の塩麹焼き	ひき菜炒り こづゆ	牛乳 りんご	麦ごはん(精白米、麦)、鮭の塩麹焼き(さけ、塩こうじ、酒)、ひき菜炒り(だいこん、にんじん、油揚げ、干ししいたけ、米油、こいくちしょうゆ、三温糖、和風だし)、こづゆ(貝柱、鶏肉、里芋、しらたき、黒きくらげ、さやいんげん、うすくちしょうゆ、塩、液体かつおだし、酒、みりん)、りんご、牛乳	小 中	627/1.7 776/2.0
11日(金)	まいたけごはん	豚肉の甘酢あんかけ	かきたま汁	牛乳	まいたけごはん(精白米、鶏肉、油揚げ、にんじん、ごぼう、米油、まいたけ、酒、こいくちしょうゆ、三温糖、みりん、和風だし)、豚肉の甘酢あんかけ(豚肉、酒、こいくちしょうゆ、しょうが、かたくり粉、米油、こいくちしょうゆ、三温糖、酢、かたくり粉)、かきたま汁(液卵、豆腐、えのきたけ、かまぼこ、たまねぎ、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)、牛乳	小 中	643/2.2 748/2.6

※ _____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

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。

食育だより

秋の味覚が豊かな時期となりました。食事・休養・運動を大切な生活リズムにしていきましょう。11月8日は「いい菌の日」、11月24日は「和食の日」と、健康や食文化に関わる日があります。家族で食の大切や楽しさを考えてみましょう。

和食の4つの特徴

1 多様で新鮮な食材とその持ち味をいかす	2 食生活のもとになる栄養バランス
3 自然の美しさや季節の様子を表す	4 正月などの年中行事と食の深い関わり

「和食 日本の伝統的な食文化」より

朝ごはんを食べよう！給食メニューを一工夫！！

【みそだまを作って 簡単みそ汁】

<材料4人分=みそ玉4こ>

- ・みそ 大さじ2 (合わせみそでも豆みそでも白みそでも)
- ・具 (ねぎ カットわかめ 切干大根(洗っておく) ごま あおさ等)

<作り方>

- ①みそと具を2種類混ぜる。
- ②①を4等分してラップで包む。
- ③保存は、冷凍庫に入れておく。(塩分の多いみそは凍りません。)
- ④茶碗やマグカップにみそ玉を入れてお湯を注いだら、みそ汁が食べれます。

※忙しい朝でもみそ汁が簡単に飲めますよ！！

日	主食 エネルギー源	主菜 体を作るもと	汁・副菜 調子を整える	その他 加ゆみ・びびん	※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
14日 (月)	五目うどん	瑞穂あゆのから揚げ	高野豆腐の卵とじ	牛乳	うどん、五目うどんのスープ(にんじん、ねぎ、豚肉、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)、瑞穂あゆのから揚げ(あゆのから揚げ、米油)、高野豆腐の卵とじ(高野豆腐、にんじん、たまねぎ、さやえんどう、液卵、うすくちしょうゆ、三温糖、酒、和風だし)、みかん、牛乳	小 660/2.1
				みかん		中 853/2.5
15日 (火)	麦ごはん	豚肉の生姜焼き	大豆の磯煮	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)、大豆の磯煮(大豆、ひじき、にんじん、油揚げ、えだまめ、こいくちしょうゆ、三温糖、みりん、酒、米油、和風だし)、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 627/1.9
			けんちん汁			中 761/2.2
16日 (水)	米粉入り食パン	チキンチャップ	ブロッコリーと枝豆のサラダ(減塩和風ドレッシング)	牛乳	米粉入り食パン、チキンチャップ(鶏肉、塩、白こしょう、白ワイン、トマトケチャップ、ウスターソース、三温糖、赤ワイン、コーンスターチ)、ブロッコリーと枝豆のサラダ(ブロッコリー、えだまめ、減塩和風ドレッシング(別))、きのこのクリームスープ(さなめしめじ、まいたけ、白いんげん豆、たまねぎ、じゃがいも、にんじん、大豆ペースト、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)、スライスチーズ(中学校)、牛乳	小 593/2.7
			きのこのクリームスープ	スライスチーズ(中学校)		中 797/3.8
17日 (木)	瑞穂米粉カレーライス	いかのハーブ焼き		牛乳	瑞穂米粉カレーライス(精白米、麦、じゃがいも、にんじん、たまねぎ、トマト、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)、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)、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 702/1.9
				フルーツポンチ		中 820/2.3
18日 (金)	菜めし	柿入りチーズミルフィーユ	ほうれん草と白菜のおひたし	牛乳	菜めし(精白米、麦、大根葉菜めし)、柿入りチーズミルフィーユ(ホークチーズサンドフライ、米油)、ほうれん草と白菜のおひたし(ほうれん草、はくさい、こいくちしょうゆ、かつお節)、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)、小魚(中学校)、牛乳	小 692/2.6
			かぶのみそ汁	小魚(中学校)		中 819/3.3
21日 (月)	中華あんかけ(ソフト麺)	ほうれん草シューマイ	大根サラダ(青じそドレッシング)	牛乳	ソフト麺、中華あんかけ(豚肉、しょうが、酒、こいくちしょうゆ、たまねぎ、はくさい、にんじん、だけこの、チンゲン菜、米油、こいくちしょうゆ、酒、塩、白こしょう、鶏豚湯、鶏がらスープの素、かたくり粉)、ほうれん草シューマイ、大根サラダ(だいこん、カットわかめ、きゅうり、青じそドレッシング(別))、牛乳	小 560/2.4
						中 749/2.8
22日 (火)	麦ごはん	鮭の照り焼き	五目きんぴら	牛乳	麦ごはん(精白米、麦)、鮭の照り焼き(さけ、こいくちしょうゆ、みりん、酒)、五目きんぴら(さつま揚げ、ごぼう、にんじん、さやいんげん、こんにゃく、米油、こいくちしょうゆ、三温糖、みりん、酒)、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 576/2.2
			白菜汁			中 720/2.6
24日 (木)	麦ごはん	さばのごま焼き	ほうれん草ともやしのおひたし	牛乳	麦ごはん(精白米、麦)、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)、ほうれん草ともやしのおひたし(ほうれん草、緑豆もやし、にんじん、こいくちしょうゆ、かつお節)、豚汁(里芋、にんじん、だいこん、豚肉、ねぎ、豆腐、むろあじ節、ミックスみそ)、瑞穂市の富有柿、牛乳	小 690/2.0
			豚汁	瑞穂市の富有柿		中 865/2.4
25日 (金)	麦ごはん	焼きぎょうざ	春雨サラダ	牛乳	麦ごはん(精白米、麦)、焼きぎょうざ、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))、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 647/2.1
			麻婆豆腐			中 772/2.4
28日 (月)	カレー南蛮(うどん)	大根とがんもどきの煮物	大根とがんもどきの煮物	牛乳	うどん、カレー南蛮のスープ(たまねぎ、にんじん、干しいたけ、鶏肉、ねぎ、かまぼこ、油揚げ、米油、こいくちしょうゆ、米粉カレールウ、カレー粉、和風だし、かたくり粉、塩)、瑞穂さつまいもコロッケ(さつまいもコロッケ、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)、牛乳	小 641/2.8
						中 807/3.4
29日 (火)	かきまわし	さんまの蒲焼き	えのきたけのすまし汁	牛乳	かきまわし(精白米、鶏肉、にんじん、ごぼう、干しいたけ、竹輪、油揚げ、三温糖、こいくちしょうゆ、酒、和風だし、米油)、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)、えのきたけのすまし汁(豆腐、えのきたけ、にんじん、かまぼこ、ねぎ、うすくちしょうゆ、塩、酒、むろあじ節)、みかん、牛乳	小 697/2.6
				みかん		中 814/3.0
30日 (水)	食パン	鶏肉のスパイス焼き	かぶのサラダ	牛乳	食パン、鶏肉のスパイス焼き(鶏肉、こいくちしょうゆ、黒こしょう、タイム、オールスパイス、ローリエ、酒)、かぶのサラダ(かぶ、きゅうり、ホールコーン、減塩和風ドレッシング(混ぜます))、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ブレード、トマトケチャップ、ウスターソース、米油)、牛乳	小 609/3.8
			ビーフシチュー			中 757/4.6

※ _____ 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。

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、チャウ、キャベツ、ねぎ、さつまいも、富有柿
 柿入りチーズミルフィーユカツ

岐阜県産：豆みそ、大豆、ほうれん草、もやし、トマト、切干大根、まいたけ

旬の食材：サケ、サバ、白菜、かぶ、大根、みかん、りんご

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：福島県(11月10日)

東北地方の一番南に位置します。面積は北海道、岩手県に次いで3番目の広さを持ちます。また、中通り・会津・浜通りの3つの地方に分けられ、気候が大きく変わります。有数の果物の産地で、盆地特有の気候と風土を生かして、初冬のりんごが作られます。

こづゆ
 会津(あいつ)地方の郷土料理で、貝柱や干しいたけ、銀杏、キクラゲ、野菜類を入れた汁物です。お祝いに登場する伝統食です。会津地方はうるしぬりの櫛が有名です。

ひきなりの冬場のために干切りにして保存した野菜で作られた料理です。福島県北部の郷土料理として昔から家庭で作られてきました。


