



毎月19日は食育の日

# 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出来ます。

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。

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・ピタツ	使用食材		エネルギーKcal/塩分g
					使用食材	エネルギーKcal/塩分g	
1日 (木)	麦ごはん	豚肉の塩麴焼き	キャベツのおかかあえ	牛乳	麦ごはん(精白米、麦)、豚肉の塩麴焼き(豚肉、塩こうじ、酒)、キャベツのおかかあえ(キャベツ、きゅうり、にんじん、かつお節、こいくちしょうゆ)、大根のみそ汁(カットわかめ、だいこん、豆腐、油揚げ、ねぎ、豆みそ、むろあじ節)、牛乳	小	599/1.5
			大根のみそ汁			中	728/1.8
2日 (金)	冬野菜カレーライス	わかさぎのから揚げ	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	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)、わかさぎのから揚げ(わかさぎ、酒、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	710/2.4
						中	818/2.8
5日 (月)	五目肉うどん	竹輪の天ぷら	大根とツナの煮物	牛乳 りんご	うどん、五目肉うどんのスープ(豚肉、ねぎ、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)、竹輪の天ぷら(竹輪、小麦粉、米油)、大根とツナの煮物(だいこん、まぐろ油漬、さやえんどう、酒、三温糖、こいくちしょうゆ、和風だし、みりん)、りんご、牛乳	小	602/2.4
						中	742/2.8
6日 (火)	麦ごはん	みそカツ	五目豆	牛乳	麦ごはん(精白米、麦)、みそカツ(豚ヒレカツ、米油、豆みそ、三温糖、みりん、酒)、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)、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	675/2.5
			かきたま汁			中	822/3.0
7日 (水)	米粉入りパン	ハンバーグのトマトソース	ひじきサラダ	牛乳	米粉入りパン、ハンバーグのトマトソース(ハンバーグ、トマトケチャップ、トマトピューレ、ウスターソース、三温糖、コーンスターチ)、ひじきサラダ(ひじき、ホールコーン、きゅうり、だいこん、ごまドレッシング(混ぜます))、ポトフ(にんじん、たまねぎ、ウィンナーソーセージ、じゃがいも、洋風だし、塩、白こしょう)、牛乳	小	661/3.0
			ポトフ			中	825/3.8
8日 (木)	かきまわし	いかの天ぷら	ちゃんこ汁	牛乳 小魚(中学校)	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)、いかの天ぷら(いか、白こしょう、酒、小麦粉、かたくり粉、米油)、ちゃんこ汁(はくさい、緑豆もやし、ねぎ、鶏肉団子、にんじん、こんにゃく、むろあじ節、ミックスみそ)、小魚(中学校)、牛乳	小	653/2.6
						中	781/3.3
9日 (金)	菜めし	鶏肉のかぶおろしソース	れんこんの和風サラダ	牛乳	菜めし(精白米、麦、大根葉)、鶏肉のかぶおろしソース(鶏肉、塩、白こしょう、かたくり粉、米油、かぶ、だいこん、こいくちしょうゆ、三温糖、みりん、ごま油、コーンスターチ)、れんこんの和風サラダ(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))、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)、牛乳	小	685/3.0
			かぶのみそ汁			中	778/3.5
12日 (月)	カレーソース(ソフト麺)	ししゃものから揚げ	ブロッコリーとキャベツのサラダ(サウザンアイランドドレッシング)	牛乳	ソフト麺、カレーソース(牛ひき肉、にんじん、たまねぎ、にんにく、米粉カレーウ、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)、ししゃものから揚げ(ししゃも、かたくり粉、小麦粉、米油)、ブロッコリーとキャベツのサラダ(ブロッコリー、キャベツ、にんじん、サウザンアイランドドレッシング(別))、牛乳	小	674/2.5
						中	844/2.9
13日 (火)	<福井県の食事> 麦ごはん	さばの塩焼き	キャベツの梅あえ	牛乳	麦ごはん(精白米、麦)、さばの塩焼き、キャベツの梅あえ(きゅうり、キャベツ、にんじん、乾燥カリカリ梅、うすくちしょうゆ)、うち豆汁(だいこん、豆腐、にんじん、ごぼう、こんにゃく、ねぎ、うち豆、むろあじ節、ミックスみそ)、牛乳	小	590/3.1
			うち豆汁			中	739/3.9
14日 (水)	食パン	さわらのコーンクリーム焼き	キャベツのカラフルソテー	牛乳	食パン、さわらのコーンクリーム焼き(さわら、塩、白こしょう、白ワイン、乾燥パセリ、クリームコーン、牛乳、エッグゲアドレッシング、とけるチーズ)、キャベツのカラフルソテー(キャベツ、赤ピーマン、黄ピーマン、米油、洋風だし、塩、白こしょう)、チキンピーンズ(大豆、鶏肉、にんじん、たまねぎ、じゃがいも、トマト、洋風だし、トマトピューレ、トマトケチャップ、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	602/2.5
			チキンピーンズ			中	741/3.1

※ \_\_\_\_\_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。

朝ごはんを食べよう!  
給食メニューを一工夫!!  
【大根とツナの煮物 11月5日より】

<材料4人分>  
・大根 1/3本  
・ツナ缶 1缶  
・大根の葉 少々  
・濃口しょうゆ 大さじ1.5  
・酒、みりん 各大さじ1  
・顆粒和風だし 小さじ1

<作り方>  
①大根は5mm幅のちょう切りにする。大根の葉は1cm幅に切り、茹で水にとる。  
②鍋に調味料と水50cc入れて煮立たせ、大根を加えて煮る。大根がしんなりしてきたら、油をしぼったツナを加えてさらに煮る。  
③大根の葉を加えて、味をととのえる。

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。

## 郷土料理: 福井県(12月13日)

福井県は、岐阜県の北西にあります。日本海に面しているかにやさばなどの海の幸に恵まれています。県内には永平寺という有名なお寺があり、精進料理が受け継がれています。

**さば**  
昔、都の朝廷にさばを納めていました。福井から京都までの道のりを「さば街道」と呼ばれています。また地域によって、夏の時期に、さばを丸ごと串にさして、丸焼きにする「丸焼き鯖」を食べる風習があります。


**福井の梅**  
福井県では江戸時代から梅の栽培が行われてきました。一つ一つ丁寧に天日干しして作られる福井の梅は全国からも人気があります。

**うち豆汁**  
福井県には曹洞宗(そうとうしゅう)の大本山である永平寺があり、暮らしの中に仏教との関わりが強くあります。仏教の行事である報恩講の時期は大豆の収穫期と重なることもあり、大豆をつぶして作る「打ち豆汁」は、人がおおぜい集まる報恩講の席で、精進料理として、親しまれてきました。

日付	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が普及啓発しています。		エネルギーKcal/塩分g
					使用食材		
15日(木)	ひじきごはん	鶏肉のから揚げ	湯葉のすまし汁	牛乳 みかん	ひじきごはん(精白米、鶏肉、にんじん、油揚げ、ひじき、竹輪、三温糖、こいくちしょうゆ、酒、和風だし、米油)、鶏肉のから揚げ(鶏肉、しょうが、こいくちしょうゆ、酒、かたくり粉、米油)、湯葉のすまし汁(湯葉、えのきたけ、干しいたけ、みつば、うすくちしょうゆ、むろあじ節、塩)、みかん、牛乳	小 608/2.2	
16日(金)	麦ごはん	さんまのみぞれ煮	切干大根のツツあえ 白菜のみぞ汁	牛乳	麦ごはん(精白米、麦)、さんまのみぞれ煮、切干大根のツツあえ(切干大根、ほうれん草、にんじん、まぐろ油揚げ、こいくちしょうゆ)、白菜のみぞ汁(カットわかめ、油揚げ、だいこん、はくさい、豆みそ、むろあじ節)、牛乳	小 593/2.1	
19日(月)	みそラーメン(中華めん)	<食育の日>	大根サラダ(薄じそドレッシング)	牛乳 ヨーグルト(中学校)	中華めん、みそラーメンのスープ(豚肉、米油、にんじん、しなちく、緑豆もやし、キャベツ、なると、ねぎ、にんにく、しょうが、ミックスみそ、鶏豚湯、鶏がらスープの素、白こしょう)、じゃがいももち(じゃがいももち、米油)、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))、ヨーグルト(中学校)、牛乳	小 523/2.9	
20日(火)	麦ごはん	ぶりの塩焼き	小松菜と白菜のおひたし 年越しのおかず	牛乳	麦ごはん(精白米、麦)、ぶりの塩焼き(ぶり、塩)、小松菜と白菜のおひたし(ごまつな、はくさい、こいくちしょうゆ、かつお節)、年越しのおかず(鶏肉、ごぼう、昆布、焼き豆腐、にんじん、里芋、だいこん、三温糖、こいくちしょうゆ、酒、みりん、塩、むろあじ節)、牛乳	小 598/1.5	
21日(水)	黒パン	<地産地消料理> 枝豆とキャベツのチキンミンチカツ 柿ジャムソースかけ	フロッコリーとカリフラワーのサラダ(エッグケアドレッシング) かぶのクリームスープ	牛乳	黒パン、枝豆とキャベツのチキンミンチカツ(枝豆とキャベツのチキンミンチカツ、米油、トマトケチャップ、ウスターソース、コンスターチ、柿ジャム)、フロッコリーとカリフラワーのサラダ(フロッコリー、カリフラワー、エッグケアドレッシング(別))、かぶのクリームスープ(かぶ、鶏肉、たまねぎ、にんじん、チンゲン菜、牛乳、クリーム、米粉豆乳ホワイトルウ、洋風だし、米油、塩、白こしょう)、牛乳	小 699/2.6	
22日(木)	麦ごはん	<冬至> 鮭の柚庵焼き	かぼちゃの含め煮 豆腐とえのきたけのすまし汁	牛乳	麦ごはん(精白米、麦)、鮭の柚庵焼き(さけ、うすくちしょうゆ、みりん、酒、ゆず果汁、レモン果汁)、かぼちゃの含め煮(かぼちゃ、こいくちしょうゆ、三温糖、酒、和風だし)、豆腐とえのきたけのすまし汁(豆腐、えのきたけ、ほうれん草、干しいたけ、むろあじ節、うすくちしょうゆ、酒、塩)、牛乳	小 595/1.9	
23日(金)	洋風ませごはん	<クリスマス> フライドチキン	大根としめじのスープ	牛乳 クリスマスケーキ	洋風ませごはん(精白米、にんにく、たまねぎ、にんじん、ベーコン、ホールコーン、青ピーマン、洋風だし、塩、白こしょう、酒、こいくちしょうゆ、米油)、フライドチキン(鶏肉、塩、黒こしょう、ガーリック、パプリカ、かたくり粉、小麦粉、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、ウイナーソーセージ、洋風だし、うすくちしょうゆ、塩、白こしょう、酒)、クリスマスケーキ、牛乳	小 668/1.4	
26日(月)	きつねうどん		きんぴらごぼう かぼちゃの天ぷら	牛乳 みかん	うどん、きつねうどんのスープ(にんじん、ほうれん草、鶏肉、干しいたけ、味付き油揚げ、むろあじ節、こいくちしょうゆ、塩、みりん)、かぼちゃの天ぷら(かぼちゃ、小麦粉、塩、米油)、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)、みかん、牛乳	小 617/2.2	

※ \_\_\_\_\_ 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。

**食物アレルギー  
除去食に関わる  
表示を見てください**



1月10日(火)	<予定> 冬野菜 カレーライス	サーモン フライ	フロッコリーとコーンのサラダ(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、米粉カレーパウダー、カレー粉、こいくちしょうゆ、白こしょう、塩、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)、サーモンフライ(サーモンフライ、米油)、フロッコリーとコーンのサラダ(フロッコリー、ホールコーン、エッグケアドレッシング(別))、牛乳	小 829/2.4
						中 968/2.8

## 食育だより

### 冬休みの食生活について

もうすぐ冬休みが始まります。クリスマスやお正月などの行事もあって、楽しみにしている人も多いことでしょう。ごちそうを食べる機会が多い一方で、外で体を動かす機会は少なくなりがちです。寒さに負けず、体を動かすようにしましょう。

**「早寝・早起き・朝ごはん」で、生活リズムを整えよう!**

朝起きるのがつらい季節ですが、早寝・早起きをして、朝ごはんをしっかり食べましょう。朝ごはんを食べることで体が温まり、脳にエネルギーが供給されて、元気に活動できるようになります。  
 また、日中は明るい環境で体を動かす習慣をつけると、寝つきもよくなり、1日の生活リズムが整います。

**「食べ過ぎに気をつけよう!**

おやつを食べる場合は、朝・昼・夕の食事が食べられなくなるように、時間と量を考えることが大切です。テレビや動画を見ながら、ゲームをしなからといった、ながら食べや、時間を決めずダラダラ食べるのは、肥満やむし歯のリスクが高まります。

資料参照 全国学校給食協会

## 年末年始の行事食に親しもう

新しい1年を迎えるお正月は、日本人が古くから大切にしてきた行事で、現在でもさまざまな習慣が残っていますので、ぜひ家庭や地域に伝わる料理を味わう機会にしていだければと思います。

### 大みそか

**年越しそば**

そばの細く長い形にちなんで長寿を願ったり、金銀細工の職人が金粉を集めるのにそば粉を使ったことにちなんで「金を集める」縁起を担いだりと、年越しそばにはさまざまな由来があります。別名で、みそそば、福そばなど、呼び方もさまざまです。

### 正月 おせち料理

おせち料理はもともとは歳神様(としがみさま)へお供えしたものを家族で分けていたに由来していました。新年の幸福や豊作を願う、縁起の良い料理が詰められます。



あなたの家では何と呼びますか?



関東風雑煮



関西風雑煮

資料参照 全国学校給食協会

## 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、キャベツ、ねぎ、かぶ、大根  
 枝豆とキャベツの拌炒め、柿ジャム  
 岐阜県産: 豆みそ、大豆、もやし、にんじん、切干大根  
 旬の食材: さけ、さば、わかさぎ、ぶり、ほうれん草、白菜、フロッコリー、カリフラワー、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。