



# 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の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
1日 (火)	ハヤシライス	鶏肉の照り焼き	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	ハヤシライス(精白米、麦、飛騨牛、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フレーク、粉チーズ)、鶏肉の照り焼き(鶏肉、こいくちしょうゆ、酒、みりん、三温糖)、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 712/2.9
					中 833/3.5	
2日 (水)	食パン	ポークチャップ	キャベツのソテー	牛乳	食パン、ポークチャップ(豚肉、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)、キャベツのソテー(キャベツ、青ピーマン、赤ピーマン、米油、洋風だし、塩、白こしょう)、かぼちゃのポターージュ(かぼちゃ、たまねぎ、クリーム、牛乳、米粉豆乳ホワイトルウ、洋風だし、塩、白こしょう、米油)、牛乳	小 615/2.4
			かぼちゃのポターージュ	中 754/3.0		
3日 (木)	麦ごはん	いわしの蒲焼き	五目豆	牛乳	麦ごはん(精白米、麦)、いわしの蒲焼き(いわし、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)、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)、冬野菜のみそ豆乳スープ(ブロッコリー、かぶ、たまねぎ、にんじん、大豆ペースト、むろあじ節、ミックスみそ、豆乳、塩、白こしょう)、牛乳	小 667/2.0
			冬野菜のみそ豆乳スープ	中 844/2.5		
4日 (金)	麦ごはん	さばのみそ煮	肉じゃが	牛乳	麦ごはん(精白米、麦)、さばのみそ煮、肉じゃが(じゃがいも、飛騨牛、たまねぎ、にんじん、しらたき、三温糖、こいくちしょうゆ、酒、みりん、米油)、みぞれ汁(だいこん、にんじん、えのぎたけ、ねぎ、豆腐、うすくちしょうゆ、酒、むろあじ節、塩、かたくり粉)、牛乳	小 667/2.0
			みぞれ汁	中 864/2.7		
7日 (月)	ミートソース (ソフト麺)	いかのハーブ焼き	キャベツのサラダ	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ーク、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)、キャベツのサラダ(キャベツ、にんじん、きゅうり、コーンクリームドレッシング(混ぜます))、牛乳	小 641/2.4
			中 822/2.9			
8日 (火)	麦ごはん	豚肉の生姜焼き	ほうれんそうともやしのおひたし	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)、ほうれんそう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)、豆腐のみそ汁(豆腐、えのぎたけ、ねぎ、カットわかめ、豆みそ、むろあじ節)、小魚(中学校)、牛乳	小 581/1.8
			豆腐のみそ汁	小魚(中学校)		中 725/2.2
9日 (水)	米粉入りパン	サモサ (ポテト巻)	ミッセル・アリチャ (豆のトマト煮込み)	牛乳	米粉入りパン、サモサ(サモサ、米油)、ミッセル・アリチャ(白いんげん豆、レンズ豆、牛ひき肉、チリパウダー、たまねぎ、青ピーマン、にんにく、しょうが、トマト、トマトピューレ、ウスターソース、塩、白こしょう、米油)、クックル(鶏肉、鶏ささ身、たまねぎ、にんじん、キャベツ、アルファベットマカロニ、米油、鶏がらスープの素、うすくちしょうゆ、ターメリック粉、塩)、牛乳	小 604/3.2
			クックル (鶏肉のスープ)	中 766/4.0		
10日 (木)	麦ごはん	小松菜にらたま	飛騨牛入り大根ピピンバ	牛乳	麦ごはん(精白米、麦)、小松菜にらたま、飛騨牛入り大根ピピンバ(飛騨牛、切干大根、ほうれん草、にんじん、大豆もやし、三温糖、こいくちしょうゆ、にんにく、酒、コチジャン、酢、米油)、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 612/2.2
			かぶと里芋のスープ	中 755/2.7		

※ \_\_\_\_\_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。



## 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、柿ジャム、ねぎ、キャベツ、白菜

岐阜県産：豆みそ、大豆、飛騨牛、切干大根、もやし

旬の食材：たら、さわら、ブロッコリー、小松菜、ほうれんそう、大根、デコポン

### 9日(水)は エチオピアの食事です！

アフリカ大陸に位置した内陸国でコーヒーの原産地です。スパイスや辛い香辛料を多く使った料理が特徴です。「サモサ」というエチオピア風の巻物、豆を煮込んだ「ミッセル・アリチャ」、鶏肉をターメリックで煮込んだ「クックル」というスープが登場します！

### 17日(木)は 栃木県の食事です！

農業に適した広大な土地と恵まれた穏やかな気候で、多くの農産物が育ちます！

### けんちん汁

元々はお寺で振る舞われていた精進料理で、肉を使わずに野菜やきのこを具材とした汁です。



### とちぎ



### ソースかつ丼

ソースがからんだやわらかいヒレカツをのせたソースかつ丼は栃木のB級グルメとして人気です。

### かんぴょう

栃木県が生産量日本一で代表的な特産物です。300年以上の歴史のある食材です。

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。今月は何回かきりんが登場するかな？



	主食 エネルギー源	主菜 体を作るとも	汁物・副菜 調子を整える	その他 加ゆム・ビタミ	※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)	きつねうどん	たらなんばん	ブロッコリーのおかかあえ	牛乳	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、かまぼこ、油揚げ、むろあじ節、こいくちしょうゆ、塩、みりん)、たらなんばん(たら、塩、白こしょう、かたくり粉、米油、こいくちしょうゆ、三温糖、酢、米油)、ブロッコリーのおかかあえ(ブロッコリー、にんじん、かつお節、こいくちしょうゆ)、牛乳	小	579/2.8
						中	728/3.3
15日 (火)	かきまわし	ぶりの塩焼き	小松菜のみそ汁	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)、ぶりの塩焼き(ぶり、塩)、小松菜のみそ汁(カットわかめ、えのきたけ、豆腐、こまつな、豆みそ、むろあじ節)、でこぼん、牛乳	小	630/2.2
				でこぼん		中	724/2.7
16日 (水)	バターロールパン	<思い出の料理> 手作りオムレツ	もやしのソテー	牛乳	バターロールパン、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	582/2.4
			大根とぶなしめじのスープ			中	718/3.0
17日 (木)	麦ごはん	ソースとんかつ	かんぴょうの卵とじ	牛乳	麦ごはん(精白米、麦)、ソースとんかつ(豚ヒレカツ、米油、ウスターソース、トマトケチャップ、三温糖、かたくり粉)、かんぴょうの卵とじ(高野豆腐、かんぴょう、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)、けんちん汁(干しいたけ、こんにゃく、ごぼう、にんじん、だいこん、里芋、ねぎ、液体かつおだし、こいくちしょうゆ、酒、みりん、塩、米油)、いちごゼリー、牛乳	小	684/2.0
			けんちん汁	いちごゼリー		中	821/2.4
18日 (金)	麦ごはん	鶏ちゃん	糸寒天のサラダ	牛乳	麦ごはん(精白米、麦)、鶏ちゃん(鶏肉、酒、こいくちしょうゆ、にんにく、かたくり粉、米油、たまねぎ、こいくちしょうゆ、豆みそ、柿裏ごし、トウバンジャン、酒、しょうが、米油、かたくり粉)、糸寒天のサラダ(糸寒天、キャベツ、赤ピーマン、黄ピーマン、香味中華ドレッシング(混ぜます))、白菜汁(はくさい、にんじん、えのきたけ、ねぎ、鶏がらスープの素、塩、うすくちしょうゆ、酒)、牛乳	小	599/1.6
			白菜汁			中	730/1.9
21日 (月)	しょうゆラーメン(中華めん)揚げパン		海藻サラダ	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)、揚げパン(コッペパン、米油、グラニュー糖、シナモン)、海藻サラダ(海草ミックス、だいこん、ホールコーン、青じそドレッシング(別))、牛乳	小	581/3.0
						中	744/3.7
22日 (火)	麦ごはん	鶏肉の柿ジャム焼き	菜の花あえ	牛乳	麦ごはん(精白米、麦)、鶏肉の柿ジャム焼き(鶏肉、こいくちしょうゆ、酒、柿ジャム)、菜の花あえ(キャベツ、菜花、緑豆もやし、ホールコーン、かつお節、こいくちしょうゆ)、豚汁(里芋、にんじん、だいこん、豚肉、ごぼう、ねぎ、豆腐、むろあじ節、ミックスみそ)、型抜きチーズ(中学校)、牛乳	小	564/2.0
			豚汁	型抜きチーズ(中学校)		中	702/2.4
24日 (木)	麦ごはん	鯖の高麗焼き	じゃがいものきんぴら	牛乳	麦ごはん(精白米、麦)、鯖の高麗焼き(さわら、しょうが、こいくちしょうゆ、酒、みりん、ごま油、ねぎ)、じゃがいものきんぴら(じゃがいも、さつま揚げ、こんにゃく、にんじん、米油、こいくちしょうゆ、三温糖、酒、和風だし、みりん)、キムチ汁(はくさいキムチ、はくさい、にんじん、えのきたけ、豚肉、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	592/2.3
			キムチ汁			中	736/2.8
25日 (金)	チキンカレーライス	いかフライ		牛乳	チキンカレーライス(精白米、麦、にんじん、たまねぎ、鶏肉、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、ウスターソース、トマトケチャップ、にんにく、米油)、いかフライ(いかフライ、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、ファイバーゼリーミックス)、牛乳	小	716/2.1
				フルーツポンチ		中	854/2.5
28日 (月)	肉みそかけ(ソフト麺)	鶏肉のから揚げ(2こ)	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)、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)、切干大根のツナあえ(切干大根、ほうれん草、にんじん、まぐろ油漬け、こいくちしょうゆ)、牛乳	小	696/2.6
						中	880/3.1

# 食育たより

## 2月の行事と食べ物について

### 節分 (立春の前日、2月3日)

家の玄関にイワシを飾り、豆をまいて鬼を払い、無病息災を願います。恵方巻は、その年の方角に神様がいらるといわれ、その方向に向かって恵方巻を食べると願いが叶うと言われています。



### 初午 (2月最初の午の日)

豊作、商売繁盛、家内安全を願って、全国の稲荷神社でお祭りが行われます。初午の日には稲荷神のつかいであるきつねの好物の油揚げを使った稲荷寿司や初午団子、しもつかれを作って食べる地域もあります。



大豆は昔から日本各地の生活の中で利用されてきた大切な食べ物です。近年ではSDGsの取り組みのひとつとして見直されてきた食材です。

給食では...



冬野菜のみそ豆乳スープ  
合わせみそ(米大豆)と豆乳がはっています。

かんぴょうの卵とじ  
高野豆腐がはっています。

### 朝ごはんをたべよう！ 大豆製品で健康up！！ 3日(木)【冬野菜のみそ豆乳スープ】

〈材料〉	4人分
ブロッコリー	4房
かぶ	小1/2個
たまねぎ	1/3個
にんじん	1/4個
合わせみそ	大さじ1
調整豆乳	50cc
塩	ひとつまみ弱
こしょう	少々
かつお節	16g
水	400cc

- 〈作り方〉
1. にんじんはよこれをこすり落とし、かぶは皮をむき、5mm幅のいちよう切りにする。たまねぎは皮をむき、薄切りにする。
  2. ブロッコリーは小房に切る。
  3. 鍋に湯をわかし、かつお節を入れてだしをとる。
  4. にんじん、たまねぎ、ブロッコリーの順にいれ、かぶを入れて煮る。
  6. やわらかくなったら調味料で味付けし、みそと豆乳を加えてひと煮たちすれば、できあがり！(豆乳は沸騰させないように！)

#### ポイント

☆野菜は前日の残りを使ったり、切っておくと便利です。  
☆いろいろな種類の野菜を使うことで、いろいろもきれいで、具沢山のスープになり野菜もしっかり摂れます。

