



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の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 加ゆみ・ビタミン	使用食材		
					エネルギーKcal	塩分量g	
1日 (金)	麦ごはん	すずきの 香草焼き	高野豆腐の卵とじ	牛乳	麦ごはん(精白米、麦)、すずきの香草焼き(すずき、うすくちしょうゆ、みりん、酒、しその葉)、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)、豆腐とえのきたけのみそ汁(豆腐、えのきたけ、ねぎ、カットわかめ、豆みそ、むろあじ節)、牛乳	小	599/2.3
			豆腐とえのきたけのみそ汁			中	728/2.7
4日 (月)	カレー南蛮(うどん)	はもの天ぷら	<地産地消料理> 十六ささげと野菜のごまあえ	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、米粉カレーパウダー、カレー粉、酒、和風だし、かたくり粉、塩)、はもの天ぷら(はも、塩、小麦粉、米油)、十六ささげと野菜のごまあえ(じゅうろくささげ、ホールコーン、キャベツ、白すりごま、こいくちしょうゆ)、牛乳	小	641/2.1
						中	808/2.5
5日 (火)	麦ごはん	豚肉の 生姜焼き	大根と厚揚げの炒め煮	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)、肉団子のとうがん汁(とうがん、肉団子、にんじん、みつば、むろあじ節、塩、酒、うすくちしょうゆ)、牛乳	小	628/2.1
			肉団子のとうがん汁			中	761/2.5
6日 (水)	食パン	鮭の ハニーレモン 焼き	かぼちゃのサラダ(エッグ・ケド・レタック)	牛乳	食パン、鮭のハニーレモン焼き(さけ、こいくちしょうゆ、レモン果汁、はちみつ、黒こしょう)、かぼちゃのサラダ(かぼちゃ、えだまめ、エッグケアドレッシング(別))、ミネストローネスープ(じゃがいも、たまねぎ、トマト、にんじん、ベーコン、アルファベットマカロニ、ズッキーニ、トマトジュース、洋風だし、塩、白こしょう)、牛乳	小	617/2.6
			ミネストローネ スープ			中	748/3.2
7日 (木)	<七夕献立> にんじんごはん	柿 鶏	そうめん汁	牛乳	にんじんごはん(精白米、まぐろ油漬け、にんじん、油揚げ、干しいたけ、三温糖、こいくちしょうゆ、酒、和風だし、米油)、柿鶏(鶏肉、レバー竜田、こいくちしょうゆ、酒、しょうが、小麦粉、かたくり粉、米油、柿ジャム、レモン果汁、うすくちしょうゆ、かたくり粉)、そうめん汁(そうめん、オクラ、豆腐、かまぼこ、塩、むろあじ節、うすくちしょうゆ)、七夕ゼリー、牛乳	小	666/2.4
			七夕ゼリー			中	784/2.8
8日 (金)	<沖縄県の食事> 麦ごはん	豚肉の あんからめ	もやしの チャンプルー	牛乳	麦ごはん(精白米、麦)、豚肉のあんからめ(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、ウスターソース、中華だしの素、かたくり粉、ごま油)、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)、もずく汁(もずく、干しいたけ、にんじん、えのきたけ、ねぎ、酒、うすくちしょうゆ、塩、むろあじ節)、牛乳	小	658/2.3
			もずく汁			中	800/2.7

沖縄県は、「琉球(りゅうきゅう)」と呼ばれる時代から、中国や東南アジアなど様々な隣国との交流があったため、食文化も様々な国の影響を受けています。沖縄では豚肉をよく食べますが、これは中華料理の影響を受けているそうです。沖縄では、豚は「泣き声以外は全て食べられる」と言うぐらい、余すことなく料理に使用します。チャンプルーは沖縄の方言で「ごちゃまぜ」と言う意味で、豆腐といろいろな野菜を炒めた料理です。また、沖縄県はもずくの生産量が日本一で、日本でとれるもずくの9割は沖縄県産です。もずくにはお腹の調子を整えたり、肌をきれいにする働きがあります。

※ _____ 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。

食育だよ!

食事に気を付けて
楽しい夏休みに
しようね

夏を元気に過ごすための食生活のポイント

朝ごはんは必ず食べましょう。

朝ごはんは暑い毎日を元気に過ごすための大切なエネルギー源です。

夏野菜をしっかりと食べましょう。

ビタミンをたっぷり含み、水分補給にも役立ちます。夏の野菜や果物には、体を冷やす効果があります。

こまめに水分をとみましょう。

水や麦茶をこまめに飲みましょう。汗をたくさんかいたときは、スポーツドリンクなどで塩分も一緒にとるようにします。

冷たい物は、ほどほどにしましょう。

アイスや清涼飲料水などの甘くて冷たい物をとり過ぎると食欲が落ち、夏バテの原因にもなります。

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。

朝ごはんを食べよう! 給食メニューを一工夫!!

【 鮭のハニーレモン焼き 】 (7/6)

<材料4人分>
 鮭切り身 4切れ
 しょうゆ 大さじ1
 レモン果汁 小さじ2
 はちみつ 小さじ1
 黒こしょう 少々

<作り方>
 ①しょうゆ、レモン果汁、はちみつ、黒こしょうをまぜておく。
 ②①の中に鮭の切り身を漬け込む。
 ③②の鮭をフライパンまたは、魚焼きグリルで焼く。(クッキングシートまたは、ホイル焼きシートを使うと便利)

夏野菜で作ってみよう!

【 ミネストローネ 】 (7/6)

<材料4人分>
 じゃがいも 1個
 たまねぎ 1個
 にんじん 1/2本
 トマト 2個
 ズッキーニ 1/2本
 ベーコン 20g
 コンソメ 1個
 塩 小さじ1

<作り方>
 ①トマトは熱湯に入れて、取り出して冷水に入れて皮をむき、1cm角に切る。
 ②たまねぎ、にんじん、ズッキーニ、ベーコンは1cm角に切る。
 ③鍋にベーコンを入れて炒め、たまねぎ、にんじん、じゃがいも、ズッキーニの順に炒める。
 ④③に①のトマトと野菜がひたるぐらいの水、コンソメを加えて煮る。
 ⑤塩で味をととのえる。

	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・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
11日 (月)	中華あんかけ (ソフト麺)	春巻き	海藻サラダ	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、たけのこ、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)、春巻き(春巻き、米油)、海藻サラダ(カットわかめ、糸寒天、きゅうり、減塩和風ドレッシング(混ぜます))、牛乳	小 625/1.8 中 799/2.1
12日 (火)	麦ごはん	ししゃものから揚げ	ひじきの炒め煮 豚汁	牛乳 生パイン	麦ごはん(精白米、麦)、ししゃものから揚げ(ししゃも、かたくり粉、小麦粉、米油)、ひじきの炒め煮(ひじき、にんじん、竹輪、米油、こいくちしょうゆ、三温糖、酒、和風だし)、豚汁(だいこん、にんじん、ごぼう、こんにゃく、豚肉、豆腐、むろあじ節、豆みそ)、生パイン、牛乳	小 627/2.1 中 748/2.4
13日 (水)	米粉入りパン	フランクフルト焼き	チリコンカン ワンタンスープ	牛乳	米粉入りパン、フランクフルト焼き、チリコンカン(白いんげん豆、大豆、牛ひき肉、豚ひき肉、チリパウダー、たまねぎ、青ピーマン、赤ピーマン、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)、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 622/3.0 中 769/3.7
14日 (木)	麦ごはん	豚肉のバーベキュー焼き	切干大根のツナあえ チンゲン菜と春雨のスープ	牛乳	麦ごはん(精白米、麦)、豚肉のバーベキュー焼き(豚肉、にんにく、しょうが、こいくちしょうゆ、酒、ウスターソース、三温糖、りんごピューレ)、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、こいくちしょうゆ)、チンゲン菜と春雨のスープ(マロニー、干しいたけ、チンゲン菜、なると、鶏がらスープの素、うすくちしょうゆ、塩、白こしょう、酒)、牛乳	小 603/1.6 中 734/1.9
15日 (金)	夏野菜 カレーライス	＜地産地消料理＞ あゆのハーブ揚げ	ゆで枝豆	牛乳	夏野菜カレーライス(精白米、麦、かぼちゃ、にんじん、たまねぎ、なす、トマト、牛肉、米粉カレールウ、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)、あゆのハーブ揚げ(あゆ、塩、白こしょう、白ワイン、かたくり粉、小麦粉、ガーリック粉、バジル粉、乾燥パセリ、米油)、ゆで枝豆(えだまめ、塩)、牛乳	小 672/3.0 中 822/3.5
19日 (火)	＜食育の日＞ かきまわし	あじの南蛮漬け	なすのみそ汁	牛乳 冷凍みかん	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)、あじの南蛮漬け(あじ、こいくちしょうゆ、しょうが、酒、かたくり粉、米油、こいくちしょうゆ、酢、酒、三温糖、あさつき)、なすのみそ汁(なす、豆腐、油揚げ、ねぎ、ミックスみそ、むろあじ節)、冷凍みかん、牛乳	小 656/2.4 中 759/2.9
20日 (水)	黒パン	照り焼きチキン	ブロッコリーとコーンのサラダ (イタリアドレッシング) かぼちゃのポターシュ	牛乳 フロースン ヨーグルト	黒パン、照り焼きチキン(鶏肉、こいくちしょうゆ、酒、こいくちしょうゆ、酒、みりん、三温糖、かたくり粉)、ブロッコリーとコーンのサラダ(ブロッコリー、ホールコーン、イタリアンドレッシング(別))、かぼちゃのポターシュ(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)、フロースンヨーグルト、牛乳	小 693/2.8 中 851/3.4

※ _____ 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。

＜予定＞ 9月1日 (木)	夏野菜 カレーライス	鶏肉のからあげ	フルーツ ポンチ	牛乳	夏野菜カレーライス(精白米、麦、かぼちゃ、にんじん、たまねぎ、なす、トマト、牛肉、米粉カレールウ、こいくちしょうゆ、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)、鶏肉のからあげ(鶏肉、こいくちしょうゆ、酒、しょうが、かたくり粉、米油)、フルーツポンチ(みかんシロップ漬、ももシロップ漬、パイナップルシロップ漬、ファイバーゼリーミックス)、牛乳	小 788/2.4 中 919/2.9
＜予定＞ 9月2日 (金)	かきまわし	鮭の塩焼き	豆腐とえのきたけのみそ汁	牛乳 フロースン ヨーグルト	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)、豆腐とえのきたけのみそ汁(豆腐、えのきたけ、カットわかめ、ねぎ、ミックスみそ、むろあじ節)、鮭の塩焼き(鮭、塩)、フロースンヨーグルト、牛乳	小 680/2.5 中 809/2.9



瑞穂市特産品クイズ いくつ知っているかな？

引用写真 瑞穂市HPより

 <p>瑞穂市で多く作られているお米は？ は〇〇〇</p>	 <p>瑞穂市で作られているいちごは？ みの〇〇〇</p>	 <p>瑞穂市で養殖されている魚は？ あ〇</p>
 <p>瑞穂市発祥の柿といえば？ ふ〇〇〇〇</p>	 <p>豊水や幸水とよばれる果物な〇</p>	 <p>食用もあるよこれは何？ サ〇〇〇</p>

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、あゆ、玉ねぎ、じゃがいも、米粉カレールウ
 岐阜県産：豆みそ、大豆、ほうれん草、もやし、にんじん、枝豆
 旬の食材：すずき、はも、あじ、かぼちゃ、なす、ピーマン、トマト、オクラ、ズッキーニ、十六さきげ

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。



夏休みには料理(手伝い)にチャレンジしよう

いよいよ夏休みです。家にいる時間も増えるので、食事の手伝いができるといいですね。手伝いと聞くと、慣れなくて苦手な人もいるかもしれませんが、しかし、家の食事の準備を手伝ったり、料理をしたりすると、きっと家の人は喜ばれるし、みんなも食を大切にすることができます。自分に何ができるか考えてみましょう。

食卓をふいたり、ごはんをよそったり、洗い物を手伝ったり、簡単なことから始めよう。



6年生は食育マイスターの取り組みもがんばろう！！

