



# 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・びん	使用食材		
					使用食材	エネルギーKcal/塩分g	
1日 (木)	夏野菜 カレーライス	鶏肉の から揚げ			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）、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）、フルーツポンチ（みかんシロップ漬け、ももシロップ漬け、パインアップルシロップ漬け、カクテルゼリー）、牛乳	小 788/2.5
					フルーツポンチ	中 920/3.0	
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	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）、鮭の塩焼き（さけ、塩）、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）、フロースンヨーグルト	小 679/2.6
					フロースン ヨーグルト	中 807/3.1	
5日 (月)	ツナ トマトソース (ソフト麺)	ささみの 搦斐茶揚げ	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	ソフト麺、ツナトマトソース（にんにく、たまねぎ、にんじん、米油、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、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）、ささみの搦斐茶揚げ（鶏ささ身、塩、搦斐茶、小麦粉、かたくり粉、米油）、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））、牛乳	小 697/1.9
						中 901/2.3	
6日 (火)	ゆかりごはん	さばのみそ煮	五目きんぴら		牛乳	ゆかりごはん（精白米、麦、ゆかり粉）、さばのみそ煮、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）、鶏肉団子ととうがん汁（とうがん、レバー入りつくね、はるさめ、にんじん、ねぎ、むろあじ節、塩、酒、うすくちしょうゆ）、冷凍みかん	小 679/3.0
					冷凍みかん	中 858/3.8	
7日 (水)	食パン	ハムステーキの きのこソース	ごぼうサラダ		牛乳	食パン、ハムステーキのきのこソース（ロースハム、米油、たまねぎ、まいたけ、こいくちしょうゆ、和風だし、みりん、酒、三温糖、コーンスターチ）、ごぼうサラダ（ごぼう、きゅうり、ホールコーン、うすくちしょうゆ、三温糖、液体かつおだし、香りごまドレッシング（混ぜます））、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、スッキーニ、トマトジュース、洋風だし、塩、白こしょう）、牛乳	小 587/3.3
					ミネストローネ スープ	中 725/4.1	
8日 (木)	麦ごはん	焼き肉	ほうれん草と まいたけの炒め物		牛乳	麦ごはん（精白米、麦）、焼き肉（豚肉、豆みそ、三温糖、酒、にんにく、しょうが、こいくちしょうゆ、みりん、りんごピューレ）、ほうれん草とまいたけの炒め物（ほうれん草、まいたけ、ホールコーン、鶏がらスープの素、塩、白こしょう、米油）、えのきたけのすまし汁（えのきたけ、干しいたけ、かまぼこ、ねぎ、うすくちしょうゆ、塩、酒、むろあじ節）、牛乳	小 623/2.2
			えのきたけの すまし汁		中 758/2.6		
9日 (金)	＜十五夜の食事＞ 麦ごはん	さんまの蒲焼き	里芋の含め煮		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）、里芋の含め煮（里芋、油揚げ、三温糖、こいくちしょうゆ、酒、みりん、和風だし）、みそ玄米団子汁（玄米団子、はくさい、こまつな、にんじん、干しいたけ、むろあじ節、ミックスみそ、酒）、十五夜デザート	小 732/2.1
			みそ玄米団子汁		十五夜デザート	中 897/2.4	
12日 (月)	中華あんかけ (ソフト麺)		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、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）、かぼちゃの天ぷら（かぼちゃ、小麦粉、塩、米油）、大根サラダ（だいこん、きゅうり、カットわかめ、青じそドレッシング（別））、牛乳	小 576/2.2
			かぼちゃの天ぷら		中 737/2.5		
13日 (火)	麦ごはん	豚肉の 甘酢あんかけ	筑前煮		牛乳	麦ごはん（精白米、麦）、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）、筑前煮（れんこん、鶏肉、にんじん、ごぼう、こんにゃく、たけのこ、米油、こいくちしょうゆ、三温糖、酒、みりん、和風だし）、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 663/2.3
			なすのみそ汁		中 807/2.7		
14日 (水)	黒パン	ホキの フリット (天ぷら)	チリコンカン		牛乳	黒パン、ホキのフリット（ホキ、塩、白こしょう、小麦粉、かたくり粉、米油）、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）、ポテトスープ（じゃがいも、ロースハム、たまねぎ、にんじん、洋風だし、塩、白こしょう）、牛乳	小 631/2.4
			ポテトスープ		中 784/3.0		

※ \_\_\_\_\_ 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。

## 健康づくりは食生活から!

# 食育だより

### 食生活をチェック!

<input type="checkbox"/> 1日3食、規則正しく食べている	<input type="checkbox"/> 腹8分目を心がけている
<input type="checkbox"/> 毎食、野菜を食べている	<input type="checkbox"/> 塩分のとり過ぎに気をつけている
<input type="checkbox"/> お菓子はとり過ぎないようにしている	<input type="checkbox"/> 1日1回は家族そろって食事をしている

野菜はたっぷり、塩分は控えめを心がけましょう!

家族や仲間と食事をする中で、コミュニケーション能力が高まり、豊かな心を育みます。

毎年9月は、厚生労働省が定める「健康増進普及月間」および「食生活改善普及運動月間」です。健康な心と体をつくるためには、食生活を整えることが重要です。日ごろの食生活を振り返り、できることから取り組んでみませんか?

### 朝ごはんを食べよう! 給食メニューを一工夫!!

#### 【豚肉の甘酢あんかけ】(9/13)

<材料4人分>

- 豚肉角切 200g
- 生姜(おろし) 少々
- 食塩 小さじ1/4
- 片栗粉 大さじ2
- 揚げ油(多めの炒め油)

(甘酢の量)

- 醤油 大さじ2 砂糖 大さじ3
- 酢 大さじ2 水 50cc

(混ぜる)

<作り方>

- ①豚肉におろし生姜と塩で下味をつける。
- ②甘酢の調味料と水を鍋で温める。
- ③①に片栗粉をまぶして揚げる。(多めの油で揚げ焼きしても良いです)
- ④③の豚肉を②の甘酢をかけた後、まぜたりする。

◆甘酢の代わりに、卵とじにしてもおいしいですよ。



## 食物アレルギー 除去食に関わる 表示を見てください



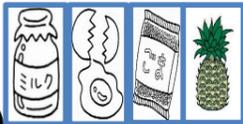



食物アレルギー除去食対応は、アレルギーを有する児童生徒においても、給食時間を安全に、かつ楽しんで過ごすことができることを目標に実施をしています。一般献立やアレルギー対応食について、原材料をわかりやすく表示することは誤食防止をさらに高めることができます。より一層、本人・家族がしっかり確認することに加えて、教室においても見届けていけるようにしましょう。

	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	
15日 (木)	麦ごはん	鶏肉の照り焼き	肉じゃが	牛乳	麦ごはん(精白米、麦)、鶏肉の照り焼き(鶏肉、こいくちしょうゆ、酒、みりん、三温糖)、肉じゃが(じゃがいも、牛肉、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)、かきたま汁(液卵、豆腐、えのきたけ、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	616/2.0
			かきたま汁			中	761/2.4
16日 (金)	麦ごはん	いかのしょうが焼き	春雨サラダ	牛乳	麦ごはん(精白米、麦)、いかのしょうが焼き(いか、塩、こいくちしょうゆ、酒、しょうが)、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	598/2.3
		麻婆豆腐		中		739/2.7	
20日 (火)	麦ごはん	さわらの高麗焼き	<地産地消料理> 切干大根ピビンバ	牛乳	麦ごはん(精白米、麦)、さわらの高麗焼き(さわら、しょうが、こいくちしょうゆ、酒、みりん、ごま油、ねぎ)、切干大根ピビンバ(牛肉、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)、わかめスープ(カットわかめ、にんじん、ねぎ、豆腐、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	614/2.5
			わかめスープ			中	764/2.9
21日 (水)	バターロールパン	チキンカツ	厚揚げのケチャップがらめ	牛乳	バターロールパン、チキンカツ(チキンカツ、米油)、厚揚げのケチャップがらめ(厚揚げ、たまねぎ、赤ピーマン、青ピーマン、トマトケチャップ、三温糖、酢、こいくちしょうゆ、酒、中華だしの素、かたくり粉、米油)、きのこスープ(ロースハム、ぶなしめじ、まいたけ、にんじん、キャベツ、ホールコーン、洋風だし、うすくちしょうゆ、塩、白こしょう、白ワイン)、牛乳	小	647/2.9
			きのこスープ			中	800/3.6
22日 (木)	麦ごはん	さばの塩焼き	牛乳おから	牛乳	麦ごはん(精白米、麦)、さばの塩焼き、牛乳おから(おから、牛乳、鶏ひき肉、油揚げ、干ししいたけ、にんじん、ねぎ、三温糖、こいくちしょうゆ、和風だし、米油)、大根のみそ汁(だいこん、えのきたけ、ねぎ、カットわかめ、豆みそ、むろあじ節)、牛乳	小	607/3.2
			大根のみそ汁			中	760/4.1
26日 (月)	卵とじうどん		切干大根のツナあえ	牛乳	うどん、卵とじうどんのスープ(にんじん、ねぎ、たまねぎ、鶏肉、液卵、かまぼこ、干ししいたけ、油揚げ、むろあじ節、うすくちしょうゆ、塩、みりん、かたくり粉)、瑞穂じゃがいもコロッケ(みずほじゃがいもコロッケ、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、こいくちしょうゆ)、ヨーグルト(中学校)	小	678/2.7
			<地産地消料理> 瑞穂じゃがいもコロッケ	ヨーグルト(中学校)		中	917/3.3
27日 (火)	<神奈川県のご飯> 海軍カレーライス		豚ヒレカツ	牛乳	海軍カレーライス(精白米、麦、にんじん、たまねぎ、じゃがいも、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、トマト、トマトケチャップ、にんにく、米油)、豚ヒレカツ(豚ヒレカツ、米油)、わかめのサラダ(海草ミックス、きゅうり、ホールコーン、減塩和風ドレッシング(混ぜます))、福神漬、牛乳	小	648/1.9
		わかめのサラダ	福神漬	中		804/3.1	
28日 (水)	米粉入りパン	ハーブチキン	もやしのソテー	牛乳	米粉入りパン、ハーブチキン(鶏肉、白ワイン、塩、黒こしょう、オリーブ油、バジル粉、ガーリック粉、タイム粉)、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)、チンゲン菜のクリームスープ(ベーコン、チンゲン菜、たまねぎ、にんじん、牛乳、クリーム、米粉豆乳ホワイトルウ、塩、白こしょう、洋風だし)、牛乳	小	564/2.5
			チンゲン菜のクリームスープ			中	701/3.2
29日 (木)	なめし	あじの照り焼き	ひじきの炒め煮	牛乳	なめし(精白米、麦、大根葉、食塩)、あじの照り焼き(あじ、こいくちしょうゆ、酒、みりん)、ひじきの炒め煮(ひじき、竹輪、にんじん、えだまめ、米油、こいくちしょうゆ、三温糖、酒、みりん、和風だし)、けんちん汁(昆布、こんにゃく、ごぼう、にんじん、生揚げ、だいこん、里芋、ねぎ、米油、液体かつおだし、こいくちしょうゆ、酒、塩)、牛乳	小	609/3.0
			けんちん汁			中	723/3.7
30日 (金)	<地産地消料理> 飛騨牛ちらし		ますのレモンソース	牛乳	飛騨牛ちらし(精白米、すし酢、牛肉、しょうが、ごぼう、にんじん、かんぴょう、こいくちしょうゆ、和風だし、三温糖、酒、米油)、ますのレモンソース(ます、塩、白こしょう、うすくちしょうゆ、みりん、レモン果汁、三温糖)、玉ねぎのみそ汁(たまねぎ、油揚げ、豆腐、カットわかめ、豆みそ、むろあじ節)、ブルーベリーゼリー、牛乳	小	620/2.1
		玉ねぎのみそ汁	ブルーベリーゼリー	中		724/2.5	

※ \_\_\_\_\_ 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



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、瑞穂じゃがいもコロッケ  
岐阜県産：うどん、飛騨牛、豆みそ、大豆、豆腐、もやし、まいたけ、切干大根  
旬の食材：さんま、ます、枝豆、かぼちゃ、とうがん、なす、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：神奈川県(9月27日)

神奈川県は、太平洋側に位置するため、温暖で雨が多い気候です。キャベツ・大根・梨・みかんやお茶などの農業も盛んです。三浦半島の漁港の中は、マグロの水揚げも盛んな地域です。



鎌倉市は、1192年に鎌倉幕府が開かれ、武家政治で繁栄した地域として知られています。鎌倉幕府と深い関わりがある鶴岡八幡宮は観光名所としても人気があります。



### カレーのお供 福神漬

福神漬とは、大根・なす・なた豆・れんこん・しそ・かぶ・うりなどの7つの野菜を細かく刻み、みりんしょうゆに漬けた漬物です。明治時代に、酒店の店主が、七福神に見立てて作られたと言われます。

### 横須賀 海軍カレー

日本海軍でふるまわれていた軍隊食がルーツです。明治時代、栄養改善のため、イギリス海軍で提供されていたカレー風味のシチューにとろみをつけたカレーが始まりです。海軍にゆかりの深い横須賀市で「よこす海軍カレー」が名物です。