



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を  
見ることができます。

- ・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。

瑞穂市教育委員会

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	※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/塩分量
2日(月)	ミートソース (ソフト麺)		大根サラダ (青じそドレッシング) かぼちゃのから揚げ	牛乳	ソフト麺、ミートソース(牛ひき肉、大豆油、塩、白こしょう、たまねぎ、にんじん、にんにく、米粉豆乳ホワイドルウ、完熟トマトのハヤシブレード、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、トマトソース)、かぼちゃのから揚げ(かぼちゃ、かたくり粉、塩、大豆油)、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))、牛乳	小 614/2.4 中 775/2.8
3日(火)	麦ごはん	焼き肉	もやしとコーンのかつおあえ 芋のこ汁	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)、もやしとコーンのかつおあえ(緑豆もやし、ホールコーン、こいくちしょうゆ、かつお節)、芋のこ汁(里芋、にんじん、ごぼう、だいこん、油揚げ、ねぎ、こいくちしょうゆ、むろあじ節、酒、塩)、牛乳	小 595/1.6 中 741/1.9
4日(水)	黒パン	イワシの咖喱揚げ	キャベツのカラフルソテー クリームシチュー	牛乳	黒パン、イワシの咖喱揚げ(イワシ、塩、白こしょう、酒、かたくり粉、カレー粉、大豆油)、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、大豆油、洋風だし、塩、白こしょう)、クリームシチュー(にんじん、たまねぎ、鶏肉、じゃがいも、洋風だし、米粉豆乳ホワイドルウ、白こしょう、脱脂粉乳、塩、クリーム、牛乳、大豆油)、牛乳	小 681/2.4 中 866/3.1
5日(木)	ゆかりごはん	シシャモ焼き	筑前煮 大根の白みそ汁	牛乳	ゆかりごはん(精白米、麦、ゆかり)、シシャモ焼き、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、さやえんどう、大豆油、こいくちしょうゆ、三温糖、酒、みりん、和風だし)、大根の白みそ汁(カットわかめ、だいこん、豆腐、油揚げ、ねぎ、白みそ、むろあじ節)、牛乳	小 592/2.8 中 706/3.1
6日(金)	チャーハン	揚げ春巻	ワンタンスープ	牛乳 ヨーグルト(中学校)	チャーハン(精白米、たまねぎ、にんじん、焼き豚、青ピーマン、鶏がらスープの素、塩、白こしょう、酒、こいくちしょうゆ、大豆油)、揚げ春巻(春巻、大豆油)、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)、ヨーグルト(中学校)、牛乳	小 658/1.7 中 900/2.2
10日(火)	麦ごはん	サケの塩麹焼き	かぼちゃの含め煮 けんちん汁	牛乳 ブルーベリーゼリー	麦ごはん(精白米、麦)、サケの塩麹焼き(サケ、酒、塩こうじ)、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)、けんちん汁(昆布、こんにゃく、ごぼう、にんじん、豆腐、だいこん、里芋、ねぎ、ごま油、液体かつおだし、こいくちしょうゆ、酒、塩)、ブルーベリーゼリー、牛乳	小 637/1.4 中 804/1.7
11日(水)	食パン	鶏肉のパン粉焼き	れんこんサラダ ポークピーンズ	牛乳	食パン、鶏肉のパン粉焼き(鶏肉、白ワイン、塩、黒こしょう、オリーブ油、パン粉、粉チーズ、ガーリックパウダー)、れんこんサラダ(れんこん、赤ピーマン、黄ピーマン、きゅうり、香味中華ドレッシング(混ぜます))、ポークピーンズ(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、大豆油)、牛乳	小 610/3.2 中 754/3.9
12日(木)	麦ごはん	サンマの蒲焼き	じゃがいもの煮物 豆乳相性汁	牛乳	麦ごはん(精白米、麦)、サンマの蒲焼き(サンマ、かたくり粉、小麦粉、大豆油、こいくちしょうゆ、酒、みりん、三温糖)、じゃがいもの煮物(じゃがいも、たまねぎ、えだまめ、和風だし、三温糖、こいくちしょうゆ、酒、みりん、大豆油)、豆乳相性汁(生揚げ、鶏肉、だいこん、にんじん、カットわかめ、ねぎ、むろあじ節、豆みそ、調整豆乳)、牛乳	小 684/1.9 中 813/2.2
13日(金)	麦ごはん	アユの甘麹煮	アユのおかかサザ(味噌和風ドレッシング) 沢庵漬	牛乳	麦ごはん(精白米、麦)、アユの甘麹煮、ブロッコリーのおかかサラダ(ブロッコリー、ホールコーン、かつお節、減塩和風ドレッシング(別))、沢庵漬(豚肉、ごぼう、だいこん、にんじん、干しいたけ、ねぎ、うすくちしょうゆ、むろあじ節、酒、塩)、牛乳	小 668/1.6 中 807/1.8

※ \_\_\_\_\_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!

秋の実りや自然の恵みに感謝し、旬の食べ物をおいしくいただきましょう。10月は、「世界食糧月間」です。また、SDGsの取り組みは、学校生活の中でも見られます。身近な「SDGs」を意識して、安心して暮らし続ける社会を目指しましょう。

## 学校給食におけるSDGs 給食ではこんなことに取り組んでいます!

思春期や成長期に不足しがちな食品や栄養素を補うことができるバランスのとれた献立を調理しています。

安心して食べられるよう品質の良いものを選び、材料を大切に扱い、適切に温度管理をした調理をしています。

瑞穂市や岐阜県の食材を計画的に使用しています。給食の時間に、生産者の思いや育てる工夫を伝えます。

みんなで、楽しく、おいしい料理を食べます。瑞穂市独自の料理も数多くあります。(米粉カレーライス)

### 給食メニューを朝食に! 10/12【豆乳相性汁】

\*10月12日は「豆乳の日」です。たんぱく質や鉄分の多い豆乳を、「みそ」と合わせた汁物です。

＜材料4人分＞

- ・野菜、肉、わかめなどの好きな具(実)
- 出し汁 500cc みそ 大きじ1.5 豆乳(調整) 大きじ3

＜作り方＞

- ①だし汁を作る。(煮干しでも、顆粒だしでも)
- ②具(実)は、食べやすい大きさに切る。
- ③だし汁を沸かし、肉や火の通りにくい野菜から加え柔らかく煮る。
- ④別の器に、分量のみそと出し汁を混ぜて溶いておく。全て入れずに、味を見て加える。(ポイント: 加熱しすぎると、味が濃くなり、香りが失われる。)
- ⑤最後に、豆乳を加えて盛り付ける。

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摂るためには、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。	
					使用食材	エネルギーKcal/塩分g
16日 (月)	卵とじ うどん		ほうれん草と イカの炒め物 <small>&lt;地産地消料理&gt; 瑞穂かぼちゃコロッケ</small>	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）、瑞穂かぼちゃコロッケ（瑞穂かぼちゃコロッケ、大豆油）、ほうれん草とウィンナーの炒め物（ほうれん草、ポークウィンナー、ホールコーン、和風だし、酒、みりん、こいくちしょうゆ、大豆油）、牛乳	小 665/2.2
					中 826/2.6	
17日 (火)	ハヤシライス			牛乳	ハヤシライス（精白米、麦、豚肉、赤ワイン、塩、白こしょう、大豆油、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ブレイク、粉チーズ）、イカのハーブ焼き（イカ、塩、白こしょう、バジル粉、ガーリックパウダー、オリーブ油）、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、ファイバーゼリーミックス）、牛乳	小 732/2.6
	イカの ハーブ焼き	フルーツポンチ				中 859/3.1
18日 (水)	バターロール パン	フライド チキン	豆とツナのサラダ	牛乳	バターロールパン、フライドチキン（鶏肉、塩、黒こしょう、ガーリックパウダー、パプリカ粉、かたくり粉、小麦粉、大豆油）、豆とツナのサラダ（レンズ豆、大豆、きゅうり、まぐろ油漬、コンクリーミードレッシング（混ぜます））、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 657/2.1
			ポテトスープ			中 808/2.7
19日 (木)	<食育の日> 麦ごはん	豚肉の から揚げ	ひじきの炒め煮	牛乳	麦ごはん（精白米、麦）、豚肉のから揚げ（豚肉、酒、こいくちしょうゆ、しょうが、かたくり粉、大豆油）、ひじきの炒め煮（ひじき、竹輪、えだまめ、大豆油、こいくちしょうゆ、三温糖、酒、みりん、和風だし）、なめこのみそ汁（だれいこん、カットわかめ、なめこ、油揚げ、みつば、ミックスみそ、むろあじ節）、生パン、牛乳	小 672/2.3
			なめこのみそ汁			生パン
20日 (金)	麦ごはん	サワラの ごまだれ焼き	じゃがいもの コチジャン炒め	牛乳	麦ごはん（精白米、麦）、サワラのごまだれ焼き（サワラ、こいくちしょうゆ、みりん、いりごま）、じゃがいものコチジャン炒め（じゃがいも、こんにゃく、さやいんげん、大豆油、こいくちしょうゆ、コチジャン、三温糖、酒、中華だしの素）、キムチ汁（はくさいキムチ、キャベツ、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、大豆油）、牛乳	小 580/2.1
			キムチ汁			中 740/2.5
23日 (月)	中華あんかけ (ソフト麺)	シューマイ	ごぼうサラダ	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、大豆油、こいくちしょうゆ、酒、塩、白こしょう、鶏湯、鶏がらスープの素、かたくり粉）、シューマイ、ごぼうサラダ（ごぼう、えだまめ、きゅうり、うすくちしょうゆ、三温糖、液体かつおだし、コンクリーミードレッシング（混ぜます））、牛乳	小 576/2.1
						中 765/2.6
24日 (火)	にんじん ごはん	サバの 竜田揚げ	豚汁	牛乳	にんじんごはん（精白米、まぐろ油漬、にんじん、油揚げ、干ししいたけ、三温糖、こいくちしょうゆ、酒、和風だし、大豆油）、サバの竜田揚げ（サバ、こいくちしょうゆ、酒、しょうが、かたくり粉、大豆油）、豚汁（里芋、だれいこん、豚肉、ごぼう、ねぎ、豆腐、むろあじ節、ミックスみそ）、りんご、牛乳	小 740/2.4
				りんご		中 915/2.9
25日 (水)	米粉入り 食パン	サーモン フライ	もやしのソテー	牛乳	米粉入りパン、サーモンフライ（サーモンフライ、大豆油）、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、大豆油）、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、大豆油）、牛乳	小 654/2.6
			チンゲン菜の クリームスープ			中 844/3.6
26日 (木)	麦ごはん	鶏肉の から揚げ	里芋の含め煮	牛乳	麦ごはん（精白米、麦）、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、大豆油）、里芋の含め煮（里芋、にんじん、さやいんげん、こいくちしょうゆ、酒、みりん、和風だし、三温糖）、小松菜の白みそ汁（カットわかめ、たまねぎ、豆腐、こまつな、白みそ、むろあじ節）、小魚（中学校）、牛乳	小 631/2.2
			小松菜の白みそ汁			小魚（中学校）
27日 (金)	<中学校学校給食選手権メニュー> わかめごはん	チーズ・柿 餃子	エッグケアサラダ	牛乳	わかめごはん（精白米、麦、炊き込みわかめめ）、チーズ・柿餃子、エッグケアサラダ（キャベツ、にんじん、赤ピーマン、はるさめ、大豆、エッグケアドレッシング（混ぜます））、野菜の旨肉スープ（緑豆もやし、はくさい、にんじん、だれいこん、豚肉、こいくちしょうゆ、酒、しょうが、鶏がらスープの素、塩、白こしょう、うすくちしょうゆ）、牛乳	小 603/2.4
			野菜の旨肉スープ			中 761/2.7
30日 (月)	五目うどん	ニギスの から揚げ	大根と がんもどきの 炒め煮	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、干ししいたけ、油揚げ、むろあじ節、こいくちしょうゆ、塩、みりん）、ニギスのから揚げ（ニギスのからあげ、大豆油）、大根とがんもどきの炒め煮（だれいこん、がんもどき、さやえんどう、大豆油、こいくちしょうゆ、三温糖、酒、みりん、和風だし）、牛乳	小 576/2.6
			中 756/3.4			
31日 (火)	<山口県の食事> 麦ごはん	フグの から揚げ	山口けんちょう	牛乳	麦ごはん（精白米、麦）、フグのから揚げ（フグのからあげ、大豆油）、山口けんちょう（焼き豆腐、だれいこん、にんじん、黒きくらげ、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）、大平のっぺい汁（里芋、にんじん、こんにゃく、鶏肉、ねぎ、むろあじ節、酒、うすくちしょうゆ、かたくり粉、塩）、牛乳	小 591/1.8
			大平のっぺい汁			中 709/2.0

※ \_\_\_\_\_ 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  
除去食に関する  
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、柿ジャム、アユ かぼちゃコロッケ

岐阜県産：豆みそ、大豆、もやし

旬の食材：ごぼう にんじん さつまいも、さといも れんこん  
サンマ サバ サケ イカ 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、瑞穂市ふるさと食材が使われています。

**郷土料理：山口県の食事(10月31日)**

山口県は本州の最西端に位置し、長い屈曲に富んだ海岸線を有しています。また、日本海、瀬戸内海、響灘と三方を海に囲まれており、多彩な海産物の宝庫です。



**大平のっぺい汁**

平たく大きな蓋つきの塗り物のわん「大平」に入れて食卓に提供することから、「大平」と呼ばれます。給食では、鶏肉や里芋、こんにゃく、にんじん、ねぎを材料にし、とろみをつけました。

**山口けんちょう**

豆腐とだれいこん、にんじんを材料にした家庭に伝わる料理です。何日も煮返して食べられているため、甘辛い少し濃いめの味付けに仕上げられるため、ご飯のおかずによく合います。給食では、焼き豆腐や黒きくらげを使い、ごま油で炒めて作ります。



山口けんちょう

**ふぐのからあげ**

山口県の魚です。山口県では、福に通じるため「ふく」と呼んでいます。まさぐの水揚げ地域である萩では、延縄漁業で漁獲され、萩漁港や下関漁港で水揚げされます。

写真参照 農林水産省うちの郷土料理