



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。

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 カルシウム・ビタミン	使用食材	
					使用食材	エネルギーKcal/塩分g
1日 (水)	食パン	ポークソテー きのこのソース	もやしの カレーソテー	牛乳	食パン、ポークソテーきのこのソース（豚肉、塩、白こしょう、白ワイン、大豆油、まいたけ、ぶなしめじ、トマトピューレ、トマトケチャップ、三温糖、ウスターソース、赤ワイン、コーンスターチ）、もやしのカレーソテー（緑豆もやし、青ピーマン、赤ピーマン、大豆油、カレー粉、洋風だし、塩、白こしょう）、大根のスープ（だいこん、にんじん、ローズハム、チンゲン菜、洋風だし、うすくちしょうゆ、塩、白こしょう、酒）、スライスチーズ（中学校）、牛乳	小 584/2.7
			だいこん 大根のスープ	スライスチーズ (中学校)		中 701/3.3
2日 (木)	かてめし	ゼリーフライ	呉汁	牛乳	かてめし（精白米、えだまめ、にんじん、油揚げ、干しいたけ、竹輪、三温糖、こいくちしょうゆ、酒、和風だし、大豆油）、ゼリーフライ（ゼリーフライ、大豆油）、呉汁（だいこん、にんじん、ごぼう、こんにゃく、ねぎ、大豆、むろあじ節、豆乳、ミックスみそ）、りんご、牛乳	小 587/2.2
				りんご		中 724/2.6
6日 (月)	肉みそ かけ (ソフト麺)	ポーク シューマイ	春雨サラダ	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、大豆油、豆みそ、脱脂粉乳、三温糖、和風だし、かたくり粉）、ポークシューマイ、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））、牛乳	小 610/2.1
						中 802/2.6
7日 (火)	まいたけ ごはん	ささみの 天ぷら	かきたま汁	牛乳	まいたけごはん（精白米、鶏肉、油揚げ、にんじん、ごぼう、大豆油、まいたけ、酒、こいくちしょうゆ、三温糖、みりん、和風だし）、ささみの天ぷら（鶏ささ身、塩、小麦粉、大豆油）、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 608/1.9
						中 708/2.2
8日 (水)	コッパン (食パン生地)	タラのフライ	コールスローサラダ	牛乳	コッパン、タラのフライ（タラのフライ、大豆油）、コールスローサラダ（キャベツ、にんじん、きゅうり、えだまめ、コーンクリームドレッシング（混ぜます））、ポークビーンズ（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 640/2.8
			ポークビーンズ		中 802/3.5	
9日 (木)	麦ごはん	鶏肉の 岐阜野菜 ソース	小松菜のかつおあえ	牛乳	麦ごはん（精白米、麦）、鶏肉の岐阜野菜ソース（鶏肉、塩、白こしょう、酒、粉チーズ、えだまめ、トマト、トマトケチャップ、ウスターソース、富有柿裏ごし、三温糖、かたくり粉）、小松菜のかつおあえ（こまつな、緑豆もやし、こいくちしょうゆ、かつお節）、わかめのすまし汁（カットわかめ、みつば、えのきたけ、かまぼこ、豆腐、むろあじ節、塩、うすくちしょうゆ）、牛乳	小 565/1.9
			わかめのすまし汁		中 697/2.3	
10日 (金)	麦ごはん	竹輪の 天ぷら	ピビンバ	牛乳	麦ごはん（精白米、麦）、竹輪の天ぷら（竹輪、小麦粉、大豆油）、ピビンバ（豚肉、ぜんまい、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、大豆油）、キムチ汁（はくさいキムチ、はくさい、にんじん、えのきたけ、鶏肉団子、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 639/2.9
			キムチ汁		中 769/3.3	
13日 (月)	五目うどん	アユの から揚げ	高野豆腐の 卵とじ	牛乳	うどん、五目うどんのスープ（ねぎ、豚肉、油揚げ、かまぼこ、えのきたけ、むろあじ節、こいくちしょうゆ、塩、みりん、かたくり粉）、アユのから揚げ（アユのからあげ、大豆油）、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）、牛乳	小 614/2.1
					中 782/2.4	
14日 (火)	麦ごはん	柿入り ポークチーズ ミルフィーユカツ	大豆の磯煮	牛乳	麦ごはん（精白米、麦）、柿入りポークチーズミルフィーユカツ（柿入りポークチーズミルフィーユカツ、大豆油）、大豆の磯煮（大豆、ひじき、にんじん、こんにゃく、えだまめ、こいくちしょうゆ、三温糖、みりん、酒、大豆油、和風だし）、キャベツのみそ汁（キャベツ、えのきたけ、カットわかめ、油揚げ、ミックスみそ、むろあじ節）、小魚（中学校）、牛乳	小 700/2.0
			キャベツのみそ汁	小魚（中学校）	中 864/2.5	
15日 (水)	米粉入りパン	チキン チャップ	フロッコリーと枝豆のサラダ (減塩和風ドレッシング)	牛乳	米粉入りパン、チキンチャップ（鶏肉、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）、フロッコリーと枝豆のサラダ（フロッコリー、えだまめ、減塩和風ドレッシング（別））、きのこのクリームスープ（ぶなしめじ、まいたけ、白いんげん豆、たまねぎ、じゃがいも、にんじん、大豆ペースト、牛乳、脱脂粉乳、クリーム、米粉豆乳ホワイトルウ、洋風だし、塩、白こしょう）、みかん、牛乳	小 630/2.6
			きのこの クリームスープ	みかん	中 769/3.2	

※ _____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



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。

食育だより



11月24日は、「和食の日」です。日本の食文化は、2013年にユネスコ無形文化遺産に「和食は日本人の伝統的な食文化」として登録され、世界からも注目されています。日本の食文化に触れ、大切にしていける機会にしましょう。

和食の4つの特徴

<p>1 多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重</p>	<p>2 健康的な食生活を支える栄養バランス</p>
<p>3 自然の美しさや季節の移ろいの表現</p>	<p>4 正月などの年中行事との密接な関わり</p>

参照：全国学校給食協会「月刊学校給食」より

給食メニューを朝食に！ 11/17【サケのもみじ焼き】

秋が旬のサケに、紅葉をイメージした橙色のソースをかけて焼いた料理です。給食では、卵の含まないエッグケアドレッシングを使用します。

- <材料4人分>
- ・サケ切り身 4枚
 - ・人參おろし 大さじ1
 - ・塩、こしょう 少々
 - ・マヨネーズ 大さじ2

- <作り方>
- ①サケに塩とこしょうをする。
 - ②人參はすりおろすか、みじん切りにして、マヨネーズとまぜる。
 - ③サケをこげないアルミシートやカップにのせて、②のソースをまんべんなくのせて、オーブントースターやフライパンで焼く。（焦げないようにふたをしたり、アルミをかぶして焼く。包み焼きにしても良いです。）



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 加ゆみ・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	
16日 (木)	チキンカレーライス	イカの ハーブ焼き		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、トマト、ウスターソース、トマトケチャップ、にんにく、大豆油)、イカのハーブ焼き(イカ、塩、白こしょう、バジル粉、ガーリック粉、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、パイナップルシロップ漬け、ファイバーゼリーミックス)、牛乳	小	666/2.2
						中	781/2.6
17日 (金)	麦ごはん	サケの もみじ焼き	肉じゃが	牛乳	麦ごはん(精白米、麦)、サケのもみじ焼き(サケ、エッグケアドレッシング、にんじん、塩、白こしょう、酒)、肉じゃが(じゃがいも、豚肉、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、大豆油)、豆腐のみそ汁(豆腐、えのきたけ、ねぎ、カットわかめ、豆みそ、むろあじ節)、ヨーグルト(中学校)、牛乳	小	672/1.8
			豆腐のみそ汁	ヨーグルト (中学校)		中	870/2.2
20日 (月)	ツナ トマト ソース (ソフト麺)		かぶのサラダ (減塩和風ドレッシング)	牛乳	ソフト麺、ツナトマトソース(大豆油、にんにく、たまねぎ、にんじん、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)、瑞穂さつまいもコロック(瑞穂さつまいもコロック、大豆油)、かぶのサラダ(かぶ、きゅうり、ホールコーン、減塩和風ドレッシング(別))、牛乳	小	694/2.0
			<地産地消料理> 瑞穂さつまいも コロック			中	872/2.4
21日 (火)	麦ごはん	焼き ぎょうざ	もやしの華風あえ	牛乳	麦ごはん(精白米、麦)、焼きぎょうざ、もやしの華風あえ(緑豆もやし、きゅうり、赤ピーマン、香味中華ドレッシング(混ぜます))、麻婆豆腐(冷凍豆腐、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、大豆油、ごま油、トウバンジャン、中華だしの素、かたくり粉)、牛乳	小	629/2.0
			麻婆豆腐			中	750/2.3
22日 (水)	胚芽パン	ホキの レモンソース	キャベツの カラフルソテー	牛乳	胚芽パン、ホキのレモンソース(ホキ、塩、白こしょう、かたくり粉、大豆油、三温糖、うすくちしょうゆ、レモン果汁)、キャベツのカラフルソテー(キャベツ、赤ピーマン、青ピーマン、大豆油、洋風だし、塩、白こしょう)、ポテトスープ(じゃがいも、ベーコン、たまねぎ、にんじん、洋風だし、塩、白こしょう)、牛乳	小	661/2.6
			ポテトスープ			中	813/3.3
24日 (金)	<和食の日> 麦ごはん	シシャモの から揚げ	五目きんぴら	牛乳	麦ごはん(精白米、麦)、シシャモのから揚げ(シシャモ、かたくり粉、小麦粉、大豆油)、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、大豆油、こいくちしょうゆ、三温糖、みりん、酒)、白菜のみそ汁(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)、瑞穂市の富有柿、牛乳	小	621/2.0
			白菜のみそ汁	瑞穂市の富有柿		中	741/2.2
27日 (月)	カレーうどん		大根と厚揚げの 炒め煮	牛乳	うどん、カレーうどんのスープ(たまねぎ、にんじん、干しいたけ、鶏肉、ねぎ、かまぼこ、油揚げ、大豆油、こいくちしょうゆ、米粉カレールウ、カレー粉、酒、和風だし、かたくり粉、塩)、さつまいもの天ぷら(さつまいも、小麦粉、塩、大豆油)、大根と厚揚げの炒め煮(だいこん、生揚げ、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	600/1.8
			さつまいもの 天ぷら			中	754/2.2
28日 (火)	五目ごはん	ヒレカツ	じんだ汁	牛乳	五目ごはん(精白米、鶏肉、にんじん、ごぼう、油揚げ、干しいたけ、竹輪、三温糖、こいくちしょうゆ、酒、和風だし、大豆油)、ヒレカツ(豚ヒレカツ、大豆油)、じんだ汁(にんじん、だいこん、生揚げ、豆乳、大豆ペースト、酒、みりん、うすくちしょうゆ、塩、ねぎ、むろあじ節)、牛乳	小	632/1.8
							中
29日 (水)	食パン	ハーブチキン	れんこんサラダ	牛乳	食パン、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)、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、イタリアンドレッシング(混ぜます))、ビーフシチュー(牛肉、赤ワイン、じゃがいも、にんじん、たまねぎ、塩、白こしょう、完熟トマトのハヤシフレック、トマトケチャップ、ウスターソース、大豆油)、牛乳	小	605/3.5
			ビーフ シチュー			中	751/4.4
30日 (木)	麦ごはん	イワシの 生姜煮	そぼろとごぼう の炒め物	牛乳	麦ごはん(精白米、麦)、イワシの生姜煮、そぼろとごぼうの炒め物(豚ひき肉、にんじん、ごぼう、青ピーマン、こんにゃく、大豆油、こいくちしょうゆ、三温糖、みりん、酒)、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	586/2.0
			えのきたけの すまし汁			中	719/2.4

※ _____ 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。

**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、柿ピューレ、アユ、かぶ
さつまいもコロック、富有柿

岐阜県産：豆みそ、大豆、もやし、まいたけ

旬の食材：にんじん、さつまいも、さといも、れんこん、サバ、サケ、りんご、みかん

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。

新鮮な旬の食材が食べられる

生産者がわかり安心感がある

食べ物大切に心が育つ

輸送距離が短くなり環境に優しい

地域経済の活性化につながる

参照：全国学校給食協会「月刊学校給食」より

郷土料理：岐阜県の食事(11月2日)

写真参照 農林水産省うちの郷土料理

岐阜県は東京都に隣接し、都市としての魅力がありますが、米、麦、畜産、果実、花、植木など多彩な農産物が作られており、田園の魅力も併せ持っています。夏は蒸し暑く、冬は乾燥した季節風が吹く気候で、全国的にも快晴日が多く水害が比較的少ないため農業に適しています。

かてめし

かてめしは「糍飯(かてめし)」と書き、混ぜ合わせるという意味の「かてる」が語源で、岐阜県全域に伝わる郷土料理です。昔、お米は貴重な食べ物だったため、季節の野菜や山菜、きのこなどの糍(かて)をまぜて、量を増やしたことからこの名前がついたと言われています。

呉汁

すりつぶした大豆や季節の野菜と煮込んだ汁物です。旨味、栄養価が高く味が良いのが特徴です。味付けは味噌、醤油や塩などがあり、加える大豆の量やすりつぶす度合いなどは家庭によって様々です。

ゼリーフライ

小判のような形から「銭フライ」と呼ばれていたのが変化し、「ゼリーフライ」と呼ばれるようになったと言われています。おからとジャガイモをベースに、ニンジンやネギなどを加えることが特徴です。

いい歯の日(11月8日)

11月8日は「いい歯の日」です。むし歯や歯周病など、口の中に病気があると、食べ物をよくかんで食べられなくなり、栄養も吸収されにくくなってしまいます。食事をおいしく食べるためには、健康な歯を保つことが大切です。

よくかんで食べよう

おやつは時間や量を決めて食べよう

甘い物をとり過ぎないようにしよう

カルシウムを多く含む食べ物をとろう

食べた後は歯をみがこう

いい歯を保ち、食事をおいしく食べよう

参照：全国学校給食協会「月刊学校給食」より