



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。

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。
- ・給食で使用する米は、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・びん	使用食材		エネルギーKcal/塩分g
					使用食材	エネルギーKcal/塩分g	
1日(金)	＜熊本県の食事＞ びりんめし	サバの照り焼き	タイピーエン	牛乳 みかん	※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。 びりんめし(精白米、大豆たんぱく、にんじん、油揚げ、ごぼう、切干大根、竹輪、三温糖、こいくちしょうゆ、酒、和風だし、大豆油)、 サバの照り焼き (サバ、こいくちしょうゆ、酒、みりん)、 タイピーエン (豚肉、大豆油、チンゲン菜、干ししいたけ、はるさめ、黒きくらげ、鶏豚湯、鶏からスープの素、うすくちしょうゆ、塩、白こしょう)、 みかん 、牛乳	小 中	689/1.9 879/2.3
4日(月)	けんちんうどん	鶏肉の竜田揚げ	もやしとコーンのかつおあえ	牛乳	うどん、けんちんうどんのスープ(豚肉、だいこん、にんじん、ごぼう、こんにゃく、油揚げ、ねぎ、大豆油、こいくちしょうゆ、みりん、塩、むろあじ節、かたくり粉)、 鶏肉の竜田揚げ (鶏肉、こいくちしょうゆ、酒、しょうが、にんにく、かたくり粉、大豆油)、 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)、牛乳	小 中	566/2.0 707/2.4
5日(火)	麦ごはん	焼き厚揚げのみそかけ	じゃがいものそぼろ煮 白菜汁	牛乳	麦ごはん(精白米、麦)、 焼き厚揚げのみそかけ (厚揚げ、ミックスみそ、三温糖、みりん、酒)、 じゃがいものそぼろ煮 (じゃがいも、豚ひき肉、たまねぎ、しらたき、三温糖、こいくちしょうゆ、酒、みりん、大豆油)、 白菜汁 (はくさい、にんじん、えのきたけ、ねぎ、かまぼこ、むろあじ節、塩、うすくちしょうゆ、酒)、牛乳	小 中	597/2.2 733/2.6
6日(水)	米粉入りパン	ハンバーグのデミグラスソース	春雨サラダ キャベツのカレースープ	牛乳	米粉入りパン、ハンバーグのデミグラスソース(ハンバーグ、大豆油、たまねぎソテー、デミグラスソース、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)、 春雨サラダ (マロニー、きゅうり、緑豆もやし、ホールコーン、香味中華ドレッシング(混ぜます))、 キャベツのカレースープ (キャベツ、たまねぎ、にんじん、ベーコン、洋風だし、塩、白こしょう、カレー粉、米粉カレーパウダー、みりん、大豆油)、牛乳	小 中	603/2.5 756/3.1
7日(木)	麦ごはん	豚肉のから揚げ	五目きんぴら 関東煮	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)、 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)、 関東煮 (だいこん、里芋、竹輪、がんもどき、昆布、酒、こいくちしょうゆ、みりん、塩、むろあじ節)、牛乳	小 中	644/1.5 803/1.7
8日(金)	麦ごはん	ホッケの竜田揚げ	牛乳おから 小松菜と里芋の白みそ汁	牛乳	麦ごはん(精白米、麦)、 ホッケの竜田揚げ (ホッケの竜田揚げ、大豆油)、 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、大豆油)、 小松菜と里芋の白みそ汁 (えのきたけ、カットわかめ、ごまつな、里芋、白みそ、むろあじ節)、牛乳	小 中	624/2.1 785/2.8
11日(月)	焼きそば 小型コッパン	むしシューマイ	ブロッコリーと枝豆のサラダ (エダマメ、ソラマメ)	牛乳 ヨーグルト(中学校)	小型コッパン、 焼きそば (中華めん、豚肉、キャベツ、にんじん、大豆油、塩、白こしょう、ウスターソース、焼きそばソース、きざみ生巻、かつお節)、 蒸シューマイ 、 ブロッコリーと枝豆のサラダ (ブロッコリー、えだまめ、エッグアダレッシング(別))、 ヨーグルト (中学校)、牛乳	小 中	568/2.4 778/3.2
12日(火)	麦ごはん	鶏肉の塩麹焼き	ほうれん草とコーンの炒め物 紅心甘大根のみそ汁	牛乳	麦ごはん(精白米、麦)、 鶏肉の塩麹焼き (鶏肉、塩こうじ、酒)、 ほうれん草とコーンの炒め物 (ベーコン、ほうれん草、ホールコーン、まいたけ、洋風だし、白こしょう、大豆油、塩)、 紅心甘大根のみそ汁 (カットわかめ、紅心だいこん、豆腐、油揚げ、ねぎ、ミックスみそ、むろあじ節)、牛乳	小 中	577/1.7 715/2.0
13日(水)	食パン	＜地産地消料理＞ 枝豆とキャベツメンチカツ 柿ジャムソース	ジャーマンポテト コーンポタージュ	牛乳	食パン、 枝豆とキャベツメンチカツ柿ジャムソース (瑞穂のキャベツメンチカツ、大豆油、トマトケチャップ、ウスターソース、コーンスターチ、柿ジャム)、 ジャーマンポテト (じゃがいも、ベーコン、青ピーマン、オニオンソテー、塩、白こしょう、洋風だし、大豆油)、 コーンポタージュ (クリームコーン、たまねぎ、ホールコーン、米粉豆乳ホイットルウ、クリーム、牛乳、洋風だし、塩、白こしょう、大豆油、脱脂粉乳)、牛乳	小 中	686/2.7 838/3.3
14日(木)	かきまわし	＜地産地消料理＞ 揚げサバのモロヘイヤ梅あん	かきたま汁	牛乳	かきまわし (精白米、鶏肉、にんじん、ごぼう、干ししいたけ、竹輪、油揚げ、三温糖、こいくちしょうゆ、酒、和風だし、大豆油)、 揚げサバのモロヘイヤ梅あん (サバ、しょうゆ、こいくちしょうゆ、酒、かたくり粉、大豆油、モロヘイヤ、梅びしお、みりん、はちみつ、こいくちしょうゆ、かたくり粉)、 かきたま汁 (液卵、たまねぎ、えのきたけ、カットわかめ、ねぎ、うすくちしょうゆ、酒、むろあじ節、塩、かたくり粉)、牛乳	小 中	710/2.5 861/3.0
15日(金)	＜地産地消料理＞ 冬野菜カレーライス	焼きウインナー		牛乳 フルーツポンチ	冬野菜カレーライス (精白米、麦、だいこん、にんじん、たまねぎ、れんこん、豚ひき肉、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、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、大豆油)、 焼きウインナー 、 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 中	648/1.7 752/2.0

※ _____ 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。

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、かぶ、枝豆とキャベツメンチカツ、キャベツ
岐阜県産：豆みそ、大豆、豆腐、もやし、紅心甘大根

旬の食材：さつまいも、さといも、サバ、サケ、イカ、りんご、みかん
小松菜、ほうれん草、白菜、ブロッコリー、にんじん、れんこん

新米が食べられる12月です。

	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 加減ム・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が普及啓発しています。		エネルギーKcal/塩分g
					使用食材		
18日 (月)	ミートソース (ソフト麺)		もやしのソテー	牛乳	ソフト麺、ミートソース(豚ひき肉、大豆油、塩、白こしょう、たまねぎ、にんじん、にんにく、米粉豆乳ホワイトルウ、完熟トマトのハヤシブレード、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)、きなこスイートポテト(さつまいも、大豆油、きな粉、三温糖、塩)	小	684/2.0
					きなこ スイートポテト	中	859/2.4
19日 (火)	＜食育の日＞ 麦ごはん	ホキの から揚げ	ほうれん草と 白菜のごまあえ	牛乳	麦ごはん(精白米、麦)、ホキのから揚げ(ホキ、白こしょう、かたくり粉、大豆油)、ほうれん草と白菜のごまあえ(ほうれん草、はくさい、こいくちしょうゆ、白すりこま)、鶏団子とかぶのすったて汁(鶏肉団子、大豆たんぱく、だいこん、かぶ、にんじん、チンゲン菜、うすくちしょうゆ、みりん、酒、塩、むろあじ節)、牛乳	小	595/1.4
			鶏団子とかぶの すったて汁			中	734/1.7
20日 (水)	黒パン	ロースト チキン	フロッコリーのサラダ (ゆでたまごドレッシング)	牛乳	黒パン、ローストチキン(鶏肉、にんにく、塩、こいくちしょうゆ、酒、みりん、はちみつ)、フロッコリーのサラダ(フロッコリー、キャベツ、減塩和風ドレッシング(別))、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)、クリスマスデザート	小	705/2.9
			ポークビーンズ			中	854/3.5
21日 (木)	麦ごはん	イカの 照り焼き	もやしの チャンプルー	牛乳	麦ごはん(精白米、麦)、イカの照り焼き(イカ、こいくちしょうゆ、酒、みりん、三温糖)、もやしのチャンプルー(豚肉、焼き豆腐、にら、にんじん、緑豆もやし、たけのこ、黒きくらげ、大豆油、みりん、塩、こいくちしょうゆ、鶏がらスープの素、かつお節)、春雨スープ(マロニー、干しいたけ、ねぎ、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)、小魚(中学校)	小	559/1.7
			春雨スープ			中	713/2.3
22日 (金)	＜冬至＞ ゆかりごはん	サワラの 柚庵焼き	かぼちゃと糸昆布の 煮つけ	牛乳	ゆかりごはん(精白米、麦、ゆかり)、サワラの柚庵焼き(サワラ、うすくちしょうゆ、みりん、酒、ゆず果汁、レモン果汁)、かぼちゃと糸昆布の煮つけ(かぼちゃ、糸昆布、こいくちしょうゆ、三温糖、酒、みりん)、豚汁(里芋、にんじん、だいこん、豚肉、こぼろ、ねぎ、豆腐、むろあじ節、ミックスみそ)、牛乳	小	607/2.6
			豚汁			中	757/3.0
25日 (月)	五目うどん	とり天	キャベツと ツナの 煮びたし	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、干しいたけ、油揚げ、むろあじ節、こいくちしょうゆ、塩、みりん)、とり天(鶏ささ身、しょうが、こいくちしょうゆ、酒、小麦粉、かたくり粉、大豆油)、キャベツとツナの煮びたし(キャベツ、まぐろ油漬、にんじん、和風だし、塩、こいくちしょうゆ、みりん)、りんご、牛乳	小	561/2.2
				りんご		中	720/2.6
26日 (火)	＜年越しの献立＞ にんじん ごはん	イワシの 天ぷら	年越しのおかず	牛乳	にんじんごはん(精白米、まぐろ油漬、にんじん、油揚げ、干しいたけ、三温糖、こいくちしょうゆ、酒、和風だし、大豆油)、イワシの天ぷら(イワシの天ぷら、大豆油)、年越しのおかず(鶏肉、こぼろ、昆布、焼き豆腐、里芋、だいこん、三温糖、こいくちしょうゆ、酒、みりん、塩、むろあじ節)、牛乳	小	598/1.6
							中
＜予定 1月9日 (水)＞	冬野菜カレーライス	鶏肉の からあげ		牛乳	冬野菜カレーライス(精白米、麦、豚肉、にんにく、大豆油、れんこん、玉ねぎ、にんじん、食塩、白こしょう、米粉カールルウ、トマトソース、ウスターソース、脱脂粉乳、こいくちしょうゆ、トマトケチャップ、鶏肉のから揚げ(鶏肉、生姜、こいくちしょうゆ、酒、みりん)、フルーツポンチ(パイナップル、黄桃、みかん、ファイバーゼリー)、牛乳	小	774/2.3
				フルーツポンチ		中	903/2.8

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・家族がしっかりと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

師走となりました。寒さや疲れからの体調不良にならないように、食事をととのえましょう。今月は、瑞穂市や岐阜県の食材を学校給食で、積極的に使う「地産地消」について取り上げました。地産地消とは「地域で生産された農林水産物を地域で消費する」取り組みです。地産地消には、次のような、よいことがたくさんあります。その意義を理解していただき、ご家庭でも地域の食材を選んでみてはいかがでしょうか？

- ＊「顔が見え、話ができる」生産者などにより生産・調達された、新鮮で安全な食材を使う。
- ＊地域の自然、食文化、産業等への理解が深まる。
- ＊流通にかかるエネルギーや経費の節減、包装の簡素化による環境保護に貢献する。
- ＊日本や世界を取り巻く食料の状況や食料自給率に関する理解を深め、学習や活動の意欲を深める。

＊生産者、地域の食育関係者の学校教育に対する理解が深まり、連携・協力関係を築ける。

郷土料理：岐阜県の食事（12月1日）

岐阜県は、活火山の阿蘇山を持つことから、火の国（肥の国）と呼ばれています。九州地方の中央部に位置し、冬夏の気温差が激しいところです。全国でも有数の農業国で、スイカ・生乳・肉用牛・トマト・いちご・みかんは、生産量トップ5に入ります。

びりん飯
戸馳島（とばせじま）周辺では、祭りや地域の行事の時に、肉の代わりに豆腐を使い混ぜご飯を作ります。豆腐を炒めると、「びりんびりん」と音がすることからこの名が付いたと言われます。

タイピーエン（太平燕）
春雨を主に、炒めた野菜や豚肉、エビ、たけのこ、かまぼこ、しいたけなどを入れた具沢山の中華風春雨スープのことです。明治時代後期、福建省から長崎を経て岐阜に伝わりました。ゆで卵が加えられ、縁起の良い料理とされています。
＊給食では、卵やエビは使っていません。

温州みかん
古くから産地の名を使った高田(り)ミカン・河内ミカン・小天ミカンなどが知られています。温州みかんの生産量が全国4位の産地です。

給食メニューを朝食に【きなこスイートポテト】（12月18日）

＊大学芋や天ぷらにすることが多いさつまいもですが、揚げ焼きしたさつまいもに、大豆製品のきなこ砂糖をまぶした料理です。

＜材料4人分＞
さつまいも 中1個(250g)
きなこ 大さじ2
三温糖(きび糖) 大さじ1 油 大さじ1程度

＜作り方＞
①さつまいもは皮をむき、一口大に切り、レンジで600w3分加熱する。(ふんわりラップをして)
②きなこ・砂糖をボウルに合わせておく。
③フライパンに油と①を入れて、中火で表面を揚げ焼きする。(焦げないように)
④③を返しながらかき混ぜながら、きつね色になるまで揚げ焼きして、粗熱をとる。
⑤②と④を合わせて出来上がり。(チーズをまぶしてもよいです。)

写真参照 農林水産省うちの郷土料理