



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出来ます。

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をごできる限り取り入れています。

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 加ゆム・ピタッ	使用食材		エネルギーKcal/塩分%
					小	中	
10日(火)	冬野菜 カレーライス	サーモンフライ	ブロッコリーと コーンのサラダ (エッグケアドレッシング)	牛乳	冬野菜カレーライス(精白米、麦、だいごん、にんじん、たまねぎ、れんこん、牛肉、米粉カレー粉、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、米油)、サーモンフライ(サーモンフライ、米油)、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、エッグケアドレッシング(別))、牛乳	小	833/2.8
11日(水)	食パン	ハムステーキの きのこソース	大根サラダ (れいそドレッシング)	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、エリンギ、こいくちしょうゆ、みりん、酒、三温糖、和風だし、コンスターチ)、大根サラダ(だいごん、きゅうり、カットわかめ、青じそドレッシング(別))、かぼちゃのポタージュ(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)、牛乳	小	594/3.4
						中	733/4.1
12日(木)	かきまわし	さばの塩焼き	芋のこ汁	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)、さばの塩焼き、芋のこ汁(里芋、こんにゃく、だいごん、ねぎ、こいくちしょうゆ、むろあじ節、酒、塩)、りんご、牛乳	小	628/3.2
						中	740/4.1
13日(金)	<小正月> 麦ごはん	ずき焼き煮	れんこんサラダ	牛乳	麦ごはん(精白米、麦)、かぼちゃの天ぷら(かぼちゃ、小麦粉、塩、米油)、れんこんサラダ(れんこん、きゅうり、赤ピーマン、イタリアンドレッシング(混ぜます))、ずき焼き煮(牛肉、たまねぎ、はくさい、焼き豆腐、糸こんにゃく、ねぎ、まいたけ、こいくちしょうゆ、三温糖、和風だし、米油)、牛乳	小	636/1.4
						中	775/1.6
16日(月)	肉みそかけ (ソフト麺)	いわしの から揚げ	ほうれん草と 白菜の おひたし	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、米油、豆みそ、脱脂粉乳、三温糖、和風だし、かたくり粉)、いわしのから揚げ(いわしのから揚げ、米油)、ほうれん草と白菜のおひたし(ほうれん草、はくさい、こいくちしょうゆ、かつお節)、牛乳	小	607/1.9
						中	768/2.2
17日(火)	麦ごはん	肉団子の トマトソース	五目きんぴら	牛乳	麦ごはん(精白米、麦)、肉団子のトマトソース(肉団子、米油、トマトケチャップ、マトビュレ、三温糖、ウスターソース、コンスターチ)、五目きんぴら(さつまいも揚げ、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)、みぞれ汁(だいごん、にんじん、えのきたけ、ねぎ、豆腐、うすくちしょうゆ、酒、むろあじ節、塩、かたくり粉)、牛乳	小	615/1.9
						中	775/2.3
18日(水)	バターロール パン	タンドリー チキン	キャベツの カラフルソテー	牛乳	バターロールパン、タンドリーチキン(鶏肉、ヨーグルト、トマトケチャップ、カレー粉、塩、白こしょう)、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、米油、洋風だし、塩、白こしょう)、かぶと里芋のスープ(ベーコン、かぶ、里芋、にんじん、カットわかめ、鶏がらスープの素、うすくちしょうゆ、塩、酒、かたくり粉)、牛乳	小	546/2.2
						中	678/2.7
19日(木)	<食育の日> 麦ごはん	鮭の照り焼き	ひじきの炒め煮	牛乳	麦ごはん(精白米、麦)、鮭の照り焼き(さけ、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)、かす汁(豚肉、生揚げ、だいごん、にんじん、ごぼう、こんにゃく、ねぎ、ミックスマそ、酒かす、むろあじ節)、みかん、牛乳	小	647/2.1
						中	800/2.5
20日(金)	麦ごはん	豚肉の 生姜焼き	牛乳おから	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)、牛乳おから(おから、牛乳、鶏ひき肉、油揚げ、干しいたけ、にんじん、ねぎ、三温糖、こいくちしょうゆ、和風だし、米油)、雑煮汁(玄米団子、はくさい、こまつな、にんじん、むろあじ節、うすくちしょうゆ、塩、酒)、牛乳	小	659/2.1
						中	802/2.4

※ _____ 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。

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、アユ、キャベツ、ねぎ、白菜、大根、米糠、富有柿ジャム さつまいもコロッケ
岐阜県産: 豆みそ、大豆、ほうれん草、もやし、切干大根、まいたけ
旬の食材: サウ、サバ、小松菜、里芋、ブロッコリー、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、瑞穂市産食材(ふるさと食材)が使われています。

郷土料理:青森県(1月24日)

津軽地方は米を主とした料理、南部地方は雑穀(粉食)を主とした料理、下北地方はいもを主とした料理、沿岸地帯は海産物をとした料理、といった地域の特性を生かした特徴的な食文化が受け継がれています。



けのしる

津軽の方言で「粥(かゆ)」を「け」と呼び、「かゆの汁」となりました。米が貴重だった時代に、刻んだ材料を米に見立てたと言われます。




煮あえっこ

材料は大根、人参、ごぼうなどの野菜類と塩づけや乾かし保存食にした山菜を使います。秋大根の収穫が始まると「こそって」つくられたのが「煮あえっこ」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 加ゆみ・ピタツ	※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		
23日 (月)	＜人気メニュー＞ 中華あんかけ (ソフト麺)	23日～27日は 学校給食週間だよ 	 瑞穂 さつまいも コロック	 牛乳  フルーツポンチ	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、だけのこ、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)、瑞穂さつまいもコロック(瑞穂さつまいもコロック、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、ファイバーゼリーミックス)、牛乳	小	657/1.8
					中	833/2.1	
24日 (火)	＜青森県の食事＞ ゆかりごはん	いかの 照り焼き	 煮あえっこ  けのしる	 牛乳  りんご	ゆかりごはん(精白米、麦、ゆかり)、いかの照り焼き(いか、こいくちしょうゆ、酒、みりん、三温糖)、煮あえっこ(だいごん、にんじん、わらび、生揚げ、こいくちしょうゆ、三温糖、みりん、酒、和風だし、米油)、けのしる(なめこ、里芋、にんじん、ごぼう、こんにゃく、高野豆腐、むろあじ節、ミックスみそ、みりん)、りんご、牛乳	小	607/2.9
					中	720/3.4	
25日 (水)	＜昭和の時代＞ 黒パン	まぐろの 竜田揚げ	 コールスロー サラダ  瑞穂 カレー シチュー	 牛乳  ミルメーク (コーヒー味)	黒パン、まぐろの竜田揚げ(まぐろ、しょうが、こいくちしょうゆ、酒、かたくり粉、米油)、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))、瑞穂カレーシチュー(じゃがいも、にんじん、たまねぎ、豚肉、米粉カレールウ、こいくちしょうゆ、カレー粉、ウスターソース、塩、白こしょう、粉チーズ、脱脂粉乳、トマトケチャップ、米油)、ミルメーク(コーヒー味)、牛乳	小	758/3.4
					中	927/4.2	
26日 (木)	＜瑞穂市の日＞ 稲荷寿司 まぜごはん	＜地産地消献立＞ あゆの 和風揚げ	 米麺汁	 牛乳	稲荷寿司まぜごはん(精白米、にんじん、ひじき、油揚げ、かつお節、えだまめ、干ししいたけ、竹輪、こいくちしょうゆ、酒、柿ジャム、和風だし、三温糖、米油)、あゆの和風揚げ(あゆ、塩、白こしょう、こいくちしょうゆ、酒、かたくり粉、小麦粉、米油)、米麺汁(米麺、だいごん、にんじん、ねぎ、ミックスみそ、酒、みりん、むろあじ節)、牛乳	小	642/2.7
					中	747/3.2	
27日 (金)	＜岐阜県の食事＞ 麦ごはん	郡上みそ チキン	 小松菜と白菜の おひたし  かきたま汁	 牛乳  みかん	麦ごはん(精白米、麦)、郡上みそチキン(鶏肉、こいくちしょうゆ、酒、みりん、三温糖、しょうが、にんにく、郡上みそ)、小松菜と白菜のおひたし(こまつな、はくさい、こいくちしょうゆ、かつお節)、かきたま汁(液卵、こも豆腐、えのきたけ、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)、みかん、牛乳	小	591/1.9
					中	725/2.2	
30日 (月)	みそうどん	竹輪の天ぷら	 切干大根の ツナあえ	 牛乳	うどん、みそうどんのスープ(油揚げ、にんじん、ごぼう、こんにゃく、鶏肉、かまぼこ、ねぎ、むろあじ節、豆みそ、みりん、和風だし)、竹輪の天ぷら(竹輪、小麦粉、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)、牛乳	小	590/3.0
					中	733/3.5	
31日 (火)	わかめごはん	さわらの 照り焼き	 小松菜の炒め煮  豚汁	 牛乳	わかめごはん(精白米、麦、炊き込みわかめ(素))、さわらの照り焼き(さわら、こいくちしょうゆ、みりん、酒)、小松菜の炒め煮(こまつな、緑豆もやし、えのきたけ、油揚げ、こいくちしょうゆ、みりん、酒、和風だし、米油)、豚汁(里芋、にんじん、だいごん、豚肉、ごぼう、ねぎ、豆腐、むろあじ節、ミックスみそ)、牛乳	小	581/3.1
					中	719/3.5	

※ _____ 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

新年明けましておめでとうございます。
23日～27日の間、岐阜県や瑞穂市自慢の料理、青森県の食事や昭和の時代の料理が登場します。食文化や食事の楽しさや大切さについて、家庭でも話題にしてください。

1月24日～30日は
全国学校給食週間です

学校給食について知ろう!

全国学校給食週間は、学校給食への理解や関心を深めることを目的に実施されます。学校給食の始まりは、子供たちの栄養状態を改善させるためのものでした。現在では役割が大きく変わり、子どもたちが望ましい食習慣や食に関する正しい知識、実践する力を身につけるための重要な役割を担っています。

<h4>昔の学校給食について知ろう!</h4>  <p>山形県鶴岡町の小学校で、ご飯や野菜を中心とした食事が出されたのが学校給食の始まりです。</p>	<h4>明治 22(1889)年～</h4>  <p>戦時中は中断されましたが救済団体からの脱脂粉乳・缶詰などを使って再開されました。</p>	<h4>昭和 22(1947)年～</h4>  <p>米飯給食が始まり、カレーライスや混ぜご飯が食べられるようになりました。</p>
<h4>昭和 25(1950)年～</h4>  <p>アメリカからの小麦粉で作られ、パン・ミルク・おかすの完全給食が始まりました。</p>	<h4>昭和 38(1963)年～</h4>  <p>ソフト麺が開発され、脱脂粉乳から牛乳に代わりました。</p>	<h4>昭和 51(1976)年～</h4> 

参照：月刊「学校給食」より

寒い朝も 給食メニューを一工夫して!!

朝ごはん【大根おろしで みぞれ汁】

＜材料4人分＞

- ・大根 100g (長さ5cm分) (いちょう切りとすりおろし)
- ・人参 1/5本 ・えのきたけ 1/3本
- ・ねぎ 適量 ・豆腐 1/3丁 ・だし汁 600～700cc

調味料(しょうゆ大さじ1・塩一つまみ・酒小さじ1・片栗粉大さじ1/2)

＜作り方＞

- ①大根は半分はすりおろす。半分はいちょう切りにする。
- ②人参はいちょう切り、えのきたけは食べやすい長さに切る。豆腐はさいの目に切る。ねぎは小口に切る。
- ③だし汁をつくり、大根・人参・えのきたけ豆腐の順に煮る。
- ④しょうゆ、酒、塩で味付けをし、大根おろしを加え、水溶性片栗粉を加え、ねぎを散らす。

*しょうゆ味でなく、みそ味でもよいです。

大根おろしには、脂肪を分解する酵素があります。ざらざらした様子から分かるように食物繊維を多く含むことから胃腸の働きを促します。鍋の材料に大根おろしを入れて「みぞれ鍋」になり温かい「うどんやそば」にのせても食が進みます。ぜひ試してみてください。



みぞれ汁

