



# 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 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)	米粉入りパン	フランクフルト 焼き	キャベツの カラフルソテー	牛乳	米粉入りパン、フランクフルト焼き、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、米油、洋風だし、塩、白こしょう）、豆のクリームスープ（ベーコン、大豆、たまねぎ、いんげん豆、じゃがいも、にんじん、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）、牛乳	小	632/2.9
			豆の クリームスープ			中	750/3.4
2日 (木)	＜立春の献立＞ 麦ごはん	鶏肉の ねぎみそ焼き	大豆の磯煮	牛乳	麦ごはん（精白米、麦）、鶏肉のねぎみそ焼き（鶏肉、豆みそ、三温糖、酒、にんにく、ねぎ）、大豆の磯煮（大豆、ひじき、にんじん、油揚げ、こんにゃく、えだまめ、こいくちしょうゆ、三温糖、みりん、酒、米油、和風だし）、みぞれ汁（だいこん、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	576/1.7
			みぞれ汁			中	711/2.0
3日 (金)	＜節分＞ わかめごはん	いわしの 蒲焼き	もやしのおひたし	牛乳	わかめごはん（精白米、麦、炊き込みわかめの素）、いわしの蒲焼き（いわし、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）、もやしのおひたし（緑豆もやし、ホールコーン、ほうれん草、こいくちしょうゆ、かつお節）、みそ豆乳鍋（豚肉、えのきたけ、はくさい、生揚げ、だいこん、ねぎ、ミックスみそ、豆乳、むろあじ節）、節分豆、牛乳	小	660/3.1
			みそ豆乳鍋	節分豆		中	847/3.6
6日 (月)	＜思い出給食＞ 焼きそば 小型コッパパン	はたはたの から揚げ		牛乳	小型コッパパン、焼きそば（中華めん、豚肉、キャベツ、にんじん、かつお節、米油、塩、白こしょう、ウスターソース、焼きそばソース、きざみ生姜）、はたはたのから揚げ（はたはた、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、ファイバーゼリーミックス）、牛乳	小	599/2.4
				フルーツポンチ		中	711/2.9
7日 (火)	チキンカレーライス		フロコリーのサラダ （減塩和風ドレッシング）	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、米油）、かじきフライ（まかじきのカツ、米油）、フロコリーとコーンのサラダ（フロコリー、ホールコーン、減塩和風ドレッシング（別））、牛乳	小	725/2.2
		かじきフライ		中		841/2.6	
8日 (水)	食パン	タンドリー チキン	コールスロー サラダ	牛乳	食パン、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）、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、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、ベーコン、たまねぎ、にんじん、洋風だし、塩、白こしょう）、いちごジャム、牛乳	小	547/2.1
			ポテトスープ	いちごジャム		中	670/2.6
9日 (木)	＜中学校学校給食選手権献立＞ 豆腐と 枝豆ハンバーグの 和風ソース		冬野菜の みそ汁	牛乳	香魚めし（精白米、あゆ焼きほぐし、にんじん、えだまめ、たけのこ、干しいたけ、油揚げ、こんにゃく、三温糖、酒、みりん、和風だし、こいくちしょうゆ、米油）、豆腐と枝豆ハンバーグの和風ソース（枝豆と豆腐ハンバーグ、たまねぎ、米油、こいくちしょうゆ、みりん、三温糖、和風だし、かたくり粉）、冬野菜のみそ汁（ごぼう、だいこん、里芋、ねぎ、生揚げ、ミックスみそ、むろあじ節）、豆乳プリン、牛乳	小	713/2.6
			豆乳プリン	中		828/3.1	
10日 (金)	麦ごはん	たら南蛮	肉じゃが	牛乳	麦ごはん（精白米、麦）、たら南蛮（たら、塩、白こしょう、かたくり粉、米油、こいくちしょうゆ、三温糖、穀物酢、米油）、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）、豆腐の白みそ汁（油揚げ、たまねぎ、豆腐、こまつな、白みそ、むろあじ節）、牛乳	小	650/2.4
			豆腐の白みそ汁			中	793/2.8
13日 (月)	しょうゆ ラーメン	蒸し シューマイ	糸寒天の サラダ	牛乳	しょうゆラーメン（中華めん、豚肉、米油、はくさい、にんじん、緑豆もやし、ねぎ、なると、しなちく、鶏豚湯、鶏がらスープの素、こいくちしょうゆ、塩、白こしょう）、蒸しシューマイ、糸寒天のサラダ（糸寒天、きゅうり、赤ピーマン、黄ピーマン、減塩和風ドレッシング（混ぜます））、牛乳	小	503/2.2
						中	652/2.8

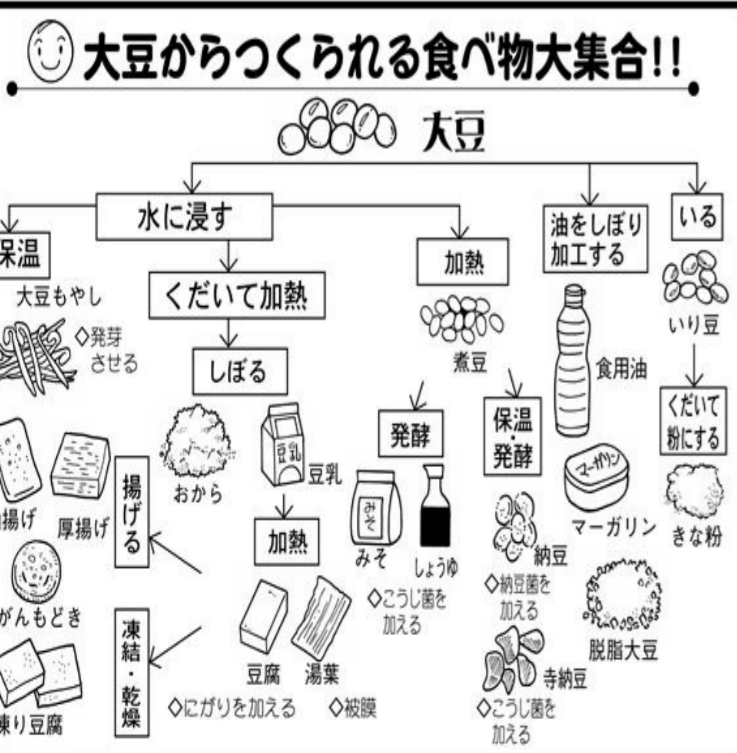
※ \_\_\_\_\_ のデザート等は、業者さんから学校へ直接配送しています。給食後は、空容器や果物の皮は業者さんに回収の依頼をしています。私たち自身が残さずおいしく食べて、自然や環境、携わる人々に対して感謝の気持ちで一人一人がきれいに片付けましょう。 ※食材入荷の都合により、献立を変更することがありますのでご了承ください。

## 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！大豆のパワーを大発見



大豆はたんぱく質、カルシウム、マグネシウム、鉄分、食物繊維など栄養が豊富だよ。

節分の豆まきに使われる大豆は、日本で古くから食べられてきた食材の一つです。体を作るもとになる「たんぱく質」を豊富に含むことから「畑の肉」とも呼ばれています。大豆からは、豆腐や油揚げ、厚揚げ、みそ、しょうゆなど様々な食品や調味料の原料として変化します。

参照：食育ブック②

## 中学生学校給食選手権献立（2月9日）

巣南中学校の生徒が考えた「ふるさと岐阜」の献立です。瑞穂市自慢の「鮎」を使った混ぜごはんの香魚めし、SDGsの観点から環境負荷にも配慮した大豆製品をつかった豆腐と枝豆のハンバーグ、冬野菜のみそ汁には岐阜県産の冬野菜やみそを使っています。



## 朝ごはんを食べよう！！【角揚げのケチャップ炒め】

＜材料4人分＞

- ・厚揚げ 1枚（150～200g）・玉ねぎ 1/2個
- ・ピーマン 1個 ・油 小さじ1
- ・ケチャップ 大さじ2 ・砂糖 小さじ1
- ・鶏ガラスープ 小さじ1/2

＜作り方＞

- ①厚揚げはキッチンペーパーで油をふき取り、短冊切りにする。玉ねぎは薄切りにする。ピーマンは千切りにする。
- ②フライパンに油をひいて温め、玉ねぎがしんなりするまで炒める。さらにピーマン、厚揚げを加えて炒める。
- ③ケチャップ、砂糖、鶏ガラスープを加えて味を付け、ふたをして煮る。



	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	
14日 (火)	麦ごはん	さわらの 照り焼き	キャベツの ごまあえ	牛乳	麦ごはん(精白米、麦)、さわらの照り焼き(さわら、こいくちしょうゆ、みりん、酒)、キャベツのごまあえ(キャベツ、きゅうり、緑豆もやし、こいくちしょうゆ、白すりごま)、豚汁(里芋、にんじん、だいこん、豚肉、ごぼう、ねぎ、豆腐、むろあじ節、ミックスみそ)、牛乳	小	591/1.9
			豚汁			中	735/2.2
15日 (水)	黒パン	＜思い出給食＞ 手作り オムレツ	もやしの カレーソテー	牛乳	黒パン、手作りオムレツ(液卵、ロースハム、サイコロポテト、たまねぎソテー、プロセスチーズ、乾燥パセリ、牛乳、クリーム、塩、白こしょう)、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、米油、カレー粉、洋風だし、塩、白こしょう)、パスタスープ(アルファベットマカロニ、ベーコン、たまねぎ、にんじん、じゃがいも、洋風だし、うすくちしょうゆ、塩、白こしょう)、牛乳	小	611/2.4
			パスタスープ			中	752/3.0
16日 (木)	麦ごはん	豚肉の 生姜焼き	かぼちゃの 含め煮	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)、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)、きのこ汁(ぶなしめじ、えのきたけ、干しいたけ、ねぎ、だいこん、かまぼこ、うすくちしょうゆ、塩、酒、むろあじ節)、牛乳	小	604/1.8
			きのこ汁			中	735/2.1
17日 (金)	＜食育の日＞ 飛騨牛ちらし	いかの天ぷら	小松菜のみそ汁	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、味付きかんぴょう、こいくちしょうゆ、和風だし、三温糖、酒、米油)、いかの天ぷら(いか、白こしょう、酒、小麦粉、かたくり粉、米油)、小松菜のみそ汁(カットわかめ、えのきたけ、豆腐、こまつな、ミックスみそ、むろあじ節)、りんご、牛乳	小	614/1.8
				りんご		中	716/2.1
20日 (月)	ソフトめん カレーソース		大根サラダ (青じそドレッシング)	牛乳	ソフトめん、カレーソース(牛ひき肉、にんじん、たまねぎ、にんにく、米粉カレールウ、トマトケチャップ、ウスターソース、白こしょう、塩、カレー粉、米油)、瑞穂かぼちゃコロッケ(瑞穂かぼちゃコロッケ、米油)、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	710/2.7
			＜地産地消料理＞ 瑞穂かぼちゃコロッケ			中	896/3.0
21日 (火)	麦ごはん	さばのみそ煮	菜の花あえ	牛乳	麦ごはん(精白米、麦)、さばのみそ煮、菜の花あえ(菜花、はくさい、緑豆もやし、ホールコーン、かつお節、こいくちしょうゆ)、えのきたけのすまし汁(えのきたけ、にんじん、ねぎ、カットわかめ、豆腐、むろあじ節、うすくちしょうゆ、酒、塩)、牛乳	小	596/1.9
			えのきたけの すまし汁			中	779/2.5
22日 (水)	バターロール パン	鶏肉の パン粉焼き	角あげの ケチャップ炒め	牛乳	バターロールパン、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)、角あげのケチャップ炒め(角揚げ、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、穀物酢、こいくちしょうゆ、酒、中華だしの素、かたくり粉、米油)、大根としめじのスープ(だいこん、ぶなしめじ、にんじん、ベーコン、洋風だし、うすくちしょうゆ、塩、白こしょう、酒)、いちご、牛乳	小	631/2.5
			大根としめじの スープ	いちご		中	788/3.1
24日 (金)	＜鹿児島県の食事＞ 鶏飯	さつまあげの 天ぷら	さつまいも汁	牛乳	鶏飯(精白米、こいくちしょうゆ、鶏肉、にんじん、油揚げ、干しいたけ、錦糸玉子、和風だし、三温糖、こいくちしょうゆ、酒、米油)、さつまあげの天ぷら(さつま揚げ、小麦粉、米油)、さつまいも汁(鶏肉、さつまいも、ごぼう、にんじん、こんにゃく、ねぎ、ミックスみそ、むろあじ節)、牛乳	小	653/2.8
							中
27日 (月)	五目肉うどん ＜思い出給食＞ あげパン		大根とツナの 煮物	牛乳	五目肉うどん(うどん、豚肉、にんじん、かまぼこ、えのきたけ、干しいたけ、ねぎ、むろあじ節、こいくちしょうゆ、塩、みりん)、揚げパン(コッペパン、米油、グラニュー糖、シナモン)、大根とツナの煮物(だいこん、まぐろ油漬、さやえんどう、酒、三温糖、こいくちしょうゆ、和風だし、みりん)、牛乳	小	664/1.8
							中
28日 (火)	ハヤシライス	鶏肉の から揚げ		牛乳	ハヤシライス(精白米、麦、牛肉、赤ワイン、塩、白こしょう、米油、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シレーク、粉チーズ)、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)、ナタデココポンチ(みかんシロップ漬、ももシロップ漬、パインアップルシロップ漬、ナタデココ)、牛乳	小	791/2.7
				ナタデココポンチ			中

※ \_\_\_\_\_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、キャベツ、白菜、あゆ

かぼちゃコロッケ

岐阜県産：豆みそ、大豆、もやし、大根、小松菜

旬の食材：たら、菜花

わかめ、りんご、いちご



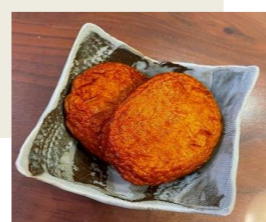
かきりんマークがついている日(ハツシモ以外)には、瑞穂市産食材(ふるさと食材)が使われています。

## 郷土料理：鹿児島県(2月24日)

鹿児島県は九州の南部に位置し、海、島々、火山、高原と多彩な自然があります。その豊かな自然と温暖な気候を生かした食材が多くあります。また、鹿児島県は日本の変化に大きく影響を与えてきた歴史もあり、その中で多くの郷土料理が作られ受け継がれて来ました。

#### さつまあげ

魚のすり身を油で揚げた郷土料理で「つきあげ」とも呼ばれます。魚のすり身に塩・砂糖などで味付けし、形を整えて油で揚げ、丸形・角形など様々な形があります。ごぼうやにんじん、いかなどの素材を包み込んだものもあります。



#### 鶏飯(けいはん)

奄美大島に伝わる郷土料理で、茶碗に盛った白飯に、ほくした鶏肉、錦糸卵、椎茸などの材料と葱、海苔などの薬味をのせ、丸鶏から取ったスープをかけて食べる料理です。給食では、まぜごはんになります。



#### さつま汁

さつま汁はさつま鶏を使った汁物です。武士島津時代に闘鶏を催し、さつまいもを高くする習慣がありました。そこで使った鶏肉をみそ汁にしたのが始まりと言われていいます。

