



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の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 加ゆみ・ビタシ	※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	
1日 (水)	胚芽食パン	ハンバーグの和風ソース	大根サラダ (青じそドレッシング)	牛乳	胚芽食パン、ハンバーグの和風ソース(ハンバーグ、たまねぎ、こいくちしょうゆ、みりん、三温糖、和風だし、かたくり粉)、大根サラダ(だいこん、きゅうり、カットわかめ、青じそドレッシング(別))、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、米粉豆乳ホワイトルウ、クリーム、牛乳、洋風だし、塩、白こしょう、米油、脱脂粉乳)、ひなまつりデザート、牛乳	小	715/2.9
			コーンポタージュ	ひなまつりデザート		中	883/3.5
2日 (木)	わかめごはん	鮭の塩焼き	肉じゃが	牛乳	わかめごはん(精白米、麦、炊き込みわかめの素)、鮭の塩焼き(さけ、塩)、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)、こも豆腐のすまし汁(カットわかめ、にんじん、えのきたけ、こも豆腐、みつば、うすくちしょうゆ、むろあじ節、酒、塩)、卒業祝いケーキ(中学校)、牛乳	小	635/3.0
			こも豆腐のすまし汁	卒業祝いケーキ(中学校)		中	804/3.3
3日 (金)	かきまわし	まぐろの竜田揚げ	鶏肉のみそ粕汁	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)、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)、鶏肉のみそ粕汁(鶏肉、生揚げ、だいこん、にんじん、はくさい、ミックスみそ、酒かす、むろあじ節)、牛乳	小	655/2.5
						中	758/3.0
6日 (月)	肉けんちんうどん	ささみの笑ぶら	ほうれん草と白菜のおひたし	牛乳	うどん、肉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、こいくちしょうゆ、みりん、塩、むろあじ節、かたくり粉)、ささみの天ぷら(鶏ささ身、塩、小麦粉、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	548/2.2
						中	693/2.6
7日 (火)	菜めし	焼きぎょうざ	切干大根のチャブチェ	牛乳	菜めし(精白米、麦、大根菜菜めし)、焼きぎょうざ、切干大根のチャブチェ(牛肉、にんにく、切干大根、たまねぎ、にんじん、にら、ぶなしめじ、米油、こいくちしょうゆ、三温糖、酒、中華だしの素、コチジャン)、もずくスープ(もずく、干しいたけ、豆腐、えのきたけ、ねぎ、酒、うすくちしょうゆ、塩、鶏がらスープの素)、牛乳	小	608/2.6
			もずくスープ			中	684/2.9
8日 (水)	米粉入り食パン	チキンカツ	キャベツのカラフルソテー	牛乳	米粉入り食パン、チキンカツ(チキンカツ、米油)、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)、ミネストローネスープ(じゃがいも、たまねぎ、トマト、にんじん、ベーコン、マカロニ、白いんげん豆、トマトジュース、洋風だし、塩、白こしょう)、牛乳	小	595/2.6
			ミネストローネスープ			中	730/3.3
9日 (木)	麦ごはん	さばの塩焼き	大豆の磯煮	牛乳	麦ごはん(精白米、麦)、さばの塩焼き、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)、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	642/3.3
			豚汁			中	802/4.2
10日 (金)	麦ごはん	鮭のねぎみそ焼き	キャベツの塩麴炒め	牛乳	麦ごはん(精白米、麦)、鮭のねぎみそ焼き(さけ、白みそ、みりん、ねぎ)、キャベツの塩麴炒め(キャベツ、赤ピーマン、青ピーマン、緑豆もやし、米油、塩こうじ、酒、みりん、にんにく、和風だし、うすくちしょうゆ)、麩とわかめのすまし汁(カットわかめ、みつば、玉ふ、豆腐、むろあじ節、塩、うすくちしょうゆ)、牛乳	小	576/1.9
			麩とわかめのすまし汁			中	722/2.2

※ _____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
米粉カレールウ

岐阜県産: 豆みそ、大豆、ほうれん草、もやし
切干大根

旬の食材: わかめ、菜花、にぎす、ひじき、
にんじん、じゃがいも、グリーンアスパラガス



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:鳥取県(3月17日)の食事

鳥取県は、豊かな自然を背景に果物・魚・カニなど、海の幸や山の幸が豊富にあります。海岸部では特色ある砂地農業が営まれます。中でも、国内最大の鳥取砂丘があり、砂丘らっきょうを生産しています。冬の味覚の王様と言われる松葉がに、西部に位置する境漁港は、カニ類の水揚げ量が日本一の港です。



鳥取砂丘

どんどろけめし

どんどろけ飯は、油で炒めた豆腐を混ぜた炊き込みご飯。「どんどろけ」とは県中部の方言で雷のことを指します。農作業の節目や集落の集まりなどに作られていました。



ちくわの天ぷら

鳥取では「あご」と呼ばれているトビウオ。この「あご」のすり身で作られた竹輪があご竹輪です。また、木綿豆腐と白身魚のすり身を使った豆腐竹輪も、鳥取県の郷土料理です。給食では、イトヨリすりの身を使った竹輪を天ぷらにしました。



東北復興応援(3月10日)献立

2011年3月11日に、三陸沖の宮城、福島県を中心とした太平洋沿岸部を巨大な津波が襲い大きな被害がありました。学校給食を通して、この機会に、三陸沖の特産物を知りましょう。宮城県ブランドである伊達の「銀ザケ」は特に知られています。「ニンニク」は、国内生産一位は青森県。三陸海岸では「わかめ」の生産量が日本一であり、おいしいわかめです。

宮城の伊達の銀ザケ

三陸海岸のわかめ

青森県のにんにく



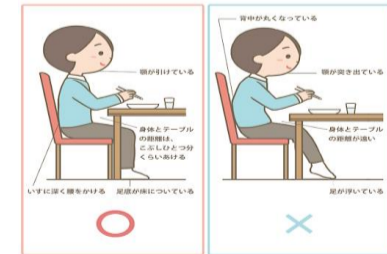
	主食 エネルギー源	主菜 体を作るもと	汁物・副菜 調子を整える	その他 加ゆみ・ビタミン	※バランスのとれた食事をするためには、主食・主菜・副菜のある食生活を送ることが重要です。岐阜県では、「野菜ファースト」を発信して、野菜を積極的に食べることを普及啓発しています。	
					使用食材	エネルギーKcal/塩分g
13日 (月)	中華あんかけ (ソフト麺)		グリーンアスパラガスと キャベツのサラダ	牛乳	ソフト麺、中華あんかけ(豚肉、しょうが、酒、こいくちしょうゆ、たまねぎ、はくさい、にんじん、たけのこ、チンゲン菜、米油、こいくちしょうゆ、酒、塩、白こしょう、鶏豚湯、鶏がらスープの素、かたくり粉)、大学芋(さつまいも、米油、三温糖、こいくちしょうゆ)、グリーンアスパラガスとキャベツのサラダ(グリーンアスパラガス、キャベツ、赤ピーマン、青ピーマン、香味中華ドレッシング(混ぜます))、牛乳	小 588/1.8
			大学芋			中 753/2.1
14日 (火)	牛丼	にぎすの から揚げ	里芋と さやいんげんの 含め煮	牛乳	牛丼(精白米、麦、牛肉、たまねぎ、しらたき、にんじん、かまぼこ、ねぎ、ごぼう、こいくちしょうゆ、酒、三温糖、米油)、にぎすのから揚げ(にぎすのから揚げ、米油)、里芋とさやいんげんの含め煮(里芋、さやいんげん、三温糖、こいくちしょうゆ、酒、みりん、和風だし)、牛乳	小 682/2.1
						中 784/2.4
15日 (水)	黒パン	ポークソテー りんごソース	ブロッコリーと枝豆のサラダ (減塩和風ドレッシング)	牛乳	黒パン、ポークソテーりんごソース(豚肉、塩、白こしょう、白ワイン、りんごピューレ、トマトピューレ、トマトケチャップ、ウスターソース、コーンスターチ)、ブロッコリーと枝豆のサラダ(ブロッコリー、えだまめ、減塩和風ドレッシング(別))、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)、牛乳	小 672/2.3
			チンゲン菜の クリームスープ			中 818/2.8
16日 (木)	麦ごはん	郡上みそ チキン	五目きんぴら	牛乳	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、麦みそ)、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、米油、こいくちしょうゆ、三温糖、みりん、酒)、かきたま汁(液卵、たまねぎ、にんじん、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)、生パイン、牛乳	小 594/2.6
			かきたま汁	生パイン		中 731/2.7
17日 (金)	＜鳥取県の食事＞ とんかつ飯		いわしの つみれ汁	牛乳	とんかつ飯(精白米、鶏肉、にんじん、大豆ミート、ごぼう、干しいたけ、竹輪、三温糖、こいくちしょうゆ、酒、和風だし、米油)、竹輪の天ぷら(竹輪、小麦粉、かたくり粉、米油)、いわしのつみれ汁(つみれ、にんじん、こんにゃく、だいこん、ねぎ、むろあじ節、ミックスみそ、酒)、牛乳	小 594/2.6
				中 712/3.3		
20日 (月)	みそうどん	ホキのフライ	もやしと コーンの ごまあえ	牛乳	うどん、みそうどんのスープ(油揚げ、にんじん、干しいたけ、鶏肉、ごぼう、かまぼこ、ねぎ、むろあじ節、豆みそ、和風だし、みりん)、ホキのフライ(ホキフライ、米油)、もやしとコーンのごまあえ(緑豆もやし、ホールコーン、こいくちしょうゆ、白すりごま)、牛乳	小 604/2.7
						中 773/3.3
22日 (水)	バターロール パン	鮭の レモンソース	キャベツの サラダ	牛乳	バターロールパン、鮭のレモンソース(さけ、塩、白こしょう、かたくり粉、米油、三温糖、うすくちしょうゆ、レモン果汁)、キャベツのサラダ(キャベツ、きゅうり、にんじん、コーンクリームドレッシング(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)、卒業祝いケーキ(小学校)、牛乳	小 744/2.5
			ポテトスープ	卒業祝いケーキ (小学校)		中 808/3.0
23日 (木)	瑞穂米粉カレーライス		鶏肉のから揚げ	牛乳	瑞穂米粉カレーライス(精白米、麦、じゃがいも、にんじん、たまねぎ、トマト、牛肉、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、米油)、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)、ナタデココボンチ(ももシロップ漬、みかんシロップ漬、ナタデココシロップ漬、パインアップルシロップ漬)、牛乳	小 763/2.1
		ナタデココボンチ		中 886/2.5		

※ _____ 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。

食育だより 1年間をふり返ろう!!

コロナ禍の中、衛生的な当番活動・間隔をあけての配膳・黙食をしつつ、「教えてかきりん」放送や毎日の給食放送を通して、バランスよく食べることを継続して行ってきました。これらの取り組みは、自分や仲間の健康を大切にするための安全な学校生活につながりました。3月は、給食時間の過ごし方や日頃の食生活をふり返ってみましょう。

【社会性】
正しい食事のマナーを身につけることができましたか？



【食事の重要性】
食べ物の働きや食とSDGsを学ぶことができましたか？



【食品の正しい選択】
バランスよく食べることができましたか？



【心身の健康】
手洗消毒や衛生的な配膳・片付けをすることはできましたか？



【食文化】
岐阜の食文化や食材を知ることができましたか？



【食に感謝】
食べ物や食に関わる人へ感謝の気持ちを持つことができましたか？



食物アレルギー
除去食に関わる
表示を見てください



給食メニューをアレンジ!!

*春雨はでん粉や緑豆から作られています。朝ごはんだけでなく、弁当のおかずにもなります。給食では、春雨の代わりに切干大根を使っています。

＜材料4人分＞

- 春雨 20g
- 肉こま切れ 50~100g
- にんにくおろし 少量
- 玉ねぎ1/2個
- にんじん 4cm長さ
- にら(ねぎ)少々
- 炒め油 小さじ1・しょうゆ 小さじ1・砂糖小さじ1/2
- 調味酒 小さじ1・中華だし小さじ1/2・コチジャン適宜
- 水 80~100cc

＜作り方＞

- ①玉ねぎはうす切り にんじんは干切り にら(ねぎ)は食べやすい大きさに切る。
- ②春雨は洗って水に戻しておく。(洗わないものもある)
- ③鍋に油をひいて、にんにくを加えて肉を炒める。にんじん・玉ねぎの順に炒めて、春雨と分量の水を加えて、よくほぐす。
- ④水分がなくなったら調味料を加えて、混ぜて蓋をして少し煮る。
- ⑤最後にねぎやにらを加え、ひと煮たちさせる。(野菜は、家にあるものを使ってください。)

