

# 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の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 カルシウム・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を普及啓発しています。	
					使用食材	エネルギーKcal/塩分g
10日 (月)	五目うどん	鶏肉のから揚げ	ブロッコリーのおかかあえ	牛乳 入学祝い いちごケーキ	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)、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、大豆油)、ブロッコリーのおかかあえ(ブロッコリー、ぎゅうり、ホールコーン、かつお節、うすくちしょうゆ)、入学祝いちごケーキ、牛乳	小 668/2.3
					中 821/2.8	
11日 (火)	麦ごはん	さわらの照り焼き	五目きんぴら	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)、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)、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)、牛乳	小 580/1.9
			豆腐のみそ汁			中 722/2.3
12日 (水)	パンズパン (食パン生地)	ハンバーグのトマトソース	キャベツのカラフルソテー	牛乳	パンズパン、ハンバーグのトマトソース(ハンバーグ、トマトケチャップ、トマトピューレ、ウスターソース、三温糖、コーンスターチ)、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)、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 647/2.4
			パスタスープ			中 800/3.0
13日 (木)	チャーハン	春巻き	ワンタンスープ	牛乳	チャーハン(精白米、たまねぎ、豚肉、ホールコーン、青ピーマン、鶏がらスープの素、塩、白こしょう、酒、こいくちしょうゆ、大豆油)、春巻き(春巻き、大豆油)、ワンタンスープ(ワンタンの皮、緑豆もやし、にんじん、ねぎ、鶏がらスープの素、こいくちしょうゆ、塩、白こしょう)、牛乳	小 652/1.3
						中 761/1.6
14日 (金)	瑞穂米粉 カレーライス	いかのフリッター		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、米粉カレールウ、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)、いかのフリッター(いか、塩、小麦粉、かたくり粉、大豆油)、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 745/1.9
						フルーツポンチ
17日 (月)	ミートソース (ソフト麺)		菜の花入りコロッケ	牛乳	ソフト麺、ミートソース(牛ひき肉、大豆油、塩、白こしょう、たまねぎ、にんじん、にんにく、米粉豆腐ホワイトルウ、完熟トマトのハヤシフレック、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、トマトソース)、菜の花入りコロッケ(菜の花入りコロッケ、大豆油)、海藻サラダ(海藻ミックス、だいこん、ホールコーン、青じそドレッシング(別))、牛乳	小 682/2.8
			海藻サラダ (青じそドレッシング)			中 862/3.2
18日 (火)	麦ごはん	鶏肉の照り焼き	ひじきの炒め煮	牛乳	麦ごはん(精白米、麦)、鶏肉の照り焼き(鶏肉、こいくちしょうゆ、酒、みりん、三温糖)、ひじきの炒め煮(ひじき、にんじん、竹輪、大豆油、こいくちしょうゆ、三温糖、酒、和風だし)、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)、ヨーグルト(中学校)、牛乳	小 538/2.1
			わかめのすまし汁			中 720/2.5

※ \_\_\_\_\_ 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 学校給食がはじまります

### ご入学・ご進級おめでとうございます

いよいよ新しい学年での生活がスタートしました。学校給食は、栄養バランスのとれた食事です。子どもたちの健やかな成長を支えるとともに、以下のようなさまざまなことを学ぶ教材となるものです。地域でとれる新鮮な食材を取り入れ、安全や衛生に配慮しながら、心を込めておいしい給食作りを努めてまいります。

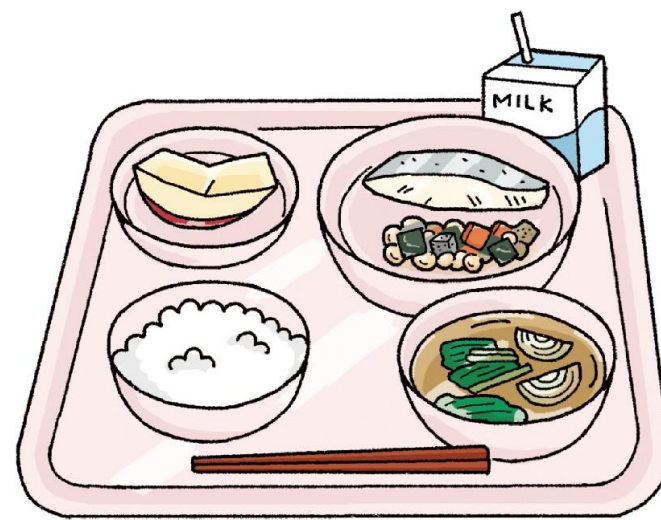


### 給食等を通して学び、身に付けたいこと(食育の視点)

<b>食事の重要性</b> <p>①食事を楽しむ</p>	<b>心身の健康</b> <p>②バランスよく食べる</p>	<b>食品を選択する能力</b> <p>③安全・衛生に気をつける</p>
<b>感謝の心</b> <p>④感謝の心をもつ</p>	<b>社会性</b> <p>⑤マナーを守る</p>	<b>食文化</b> <p>⑥食文化を学ぶ</p>

出典：文部科学省「食に関する指導の手引—第二次改訂版—」(H31.3)

## 給食の栄養



学校給食の食事内容は、学校給食法の「児童又は生徒一人一回当たりの学校給食摂取基準」を参照しています。また、家庭で不足しがちな栄養素がとれるように考慮しながら、栄養バランスのよい給食を作っていますので、残さず食べましょう。

### 朝ごはんを食べよう!!【春野菜のポトフ】

<材料4人分>

- ・たまねぎ 1/2個
- ・キャベツ 2枚
- ・ベーコン 20g
- ・コンソメ 1個
- ・塩 小さじ1/2
- ・じゃがいも 1個
- ・グリーンアスパラガス 2本
- ・水 400cc
- ・こしょう 少々



<作り方>


- ①たまねぎは薄切り、キャベツは芯をとり短冊切り、じゃがいもは大きさを揃えて乱切りにする。アスパラガスの固い部分の皮をむいて2cm幅ぐらいで切る。ベーコンは5mm幅に切る。
- ②鍋にベーコンを入れて炒め、玉ねぎ、じゃがいもの順に炒める。キャベツとアスパラガスも加えて軽く炒めたら、400ccの水を加える。
- ③コンソメを加えて、野菜がやわらかくなるまで煮込む。塩とこしょうで味をととのえる。



	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 加減・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	
19日 (水)	＜食育の日＞ 米粉入りパン	豚肉の 柿ジャム焼き	もやしソテー	牛乳	米粉入りパン、豚肉の柿ジャム焼き（豚肉、塩、白こしょう、こいくちしょうゆ、酒、柿ジャム、レモン果汁）、もやしソテー（緑豆もやし、青ピーマン、赤ピーマン、洋風だし、塩、白こしょう、大豆油）、春野菜のポトフ（たまねぎ、ベーコン、じゃがいも、グリーンアスパラガス、キャベツ、洋風だし、塩、白こしょう）、牛乳	小	550/2.4
			春野菜のポトフ			中	675/3.0
20日 (木)	麦ごはん	サーモン フライ	大根と厚揚げの 炒め煮	牛乳	麦ごはん（精白米、麦）、サーモンフライ（サーモンフライ、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）、小松菜のみそ汁（カットわかめ、えのきたけ、豆腐、こまつな、豆みそ、むろあじ節）、牛乳	小	640/2.2
			小松菜のみそ汁			中	798/2.7
21日 (金)	ゆかりごはん	あじの 南蛮漬	高野豆腐の煮付け	牛乳	ゆかりごはん（精白米、麦、ゆかり）、あじの南蛮漬（あじ、こいくちしょうゆ、しょうが、酒、かたくり粉、大豆油、こいくちしょうゆ、穀物酢、酒、三温糖、あさつき）、高野豆腐の煮付け（高野豆腐、にんじん、たまねぎ、さやえんどう、干しいたけ、うすくちしょうゆ、三温糖、酒、和風だし）、けんちん汁（昆布、こんにゃく、ごぼう、豆腐、だいこん、里芋、ねぎ、むろあじ節、こいくちしょうゆ、酒、塩）、牛乳	小	647/2.7
			けんちん汁			中	768/3.0
24日 (月)	焼きそば	蒸し シューマイ	ブロッコリーと コーンのサラダ (減塩和風ドレッシング)	牛乳	小型コッペパン、焼きそば（中華めん、豚肉、キャベツ、にんじん、かつお節、大豆油、塩、白こしょう、ウスターソース、焼きそばソース、きざみ生姜）、蒸しシューマイ、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、減塩和風ドレッシング（別））、小魚（中学校）、牛乳	小	528/2.4
	小型コッペパン			小魚（中学校）		中	684/3.2
25日 (火)	＜高知県の食事＞ 麦ごはん	かつおの フライ	土佐煮	牛乳	麦ごはん（精白米、麦）、かつおのフライ（かつおのフライ、大豆油）、土佐煮（たけのこ、にんじん、角揚げ、こんにゃく、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、かつお節）、玉ねぎのみそ汁（たまねぎ、油揚げ、豆腐、カットわかめ、ミックスみそ、むろあじ節）、牛乳	小	615/2.2
			玉ねぎのみそ汁			中	771/2.7
26日 (水)	食パン	ハーブチキン	グリーンアスパラガスの 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、ガーリックパウダー、タイム粉）、グリーンアスパラガスのサラダ（グリーンアスパラガス、ホールコーン、キャベツ、イタリアンドレッシング（混ぜます））、豆のクリームスープ（ベーコン、大豆、たまねぎ、白いんげん豆、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	596/2.3
			豆の クリームスープ			中	742/2.9
27日 (木)	麦ごはん	韓国風肉じゃが		牛乳	麦ごはん（精白米、麦）、きびなごのフライ（きびなごフライ、大豆油）、韓国風肉じゃが（じゃがいも、牛肉、たまねぎ、にんじん、にら、三温糖、こいくちしょうゆ、コチジャン、酒、大豆油、かつお節）、わかめスープ（カットわかめ、にんじん、ねぎ、豆腐、鶏がらスープの素、塩、白こしょう、こいくちしょうゆ）、牛乳	小	621/1.7
		きびなごの フライ	わかめスープ			中	744/2.0
28日 (金)	かきまわし	豚肉の あんからめ	ちゃんこ汁	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、大豆油）、豚肉のあんからめ（豚肉、酒、こいくちしょうゆ、しょうが、かたくり粉、大豆油、こいくちしょうゆ、三温糖、ウスターソース、中華だしの素、かたくり粉、ごま油）、ちゃんこ汁（はくさい、緑豆もやし、鶏肉団子、だいこん、むろあじ節、こいくちしょうゆ、酒、塩）、オレンジ、牛乳	小	707/2.3
				オレンジ			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！**

瑞穂市産：ハツシモ、柿ジャム、米粉カレールウ  
岐阜県産：豆みそ、大豆、もやし  
旬の食材：菜花、キャベツ、アスパラガス、たまねぎ、じゃがいも、たけのこ、かつお、きびなご、わかめ



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。

瑞穂市では、米・野菜・鮎などの地域食材を計画的に、学校給食に活用できるよう、市担当課、JAおん菜広場出荷者組合と年3回の地産地消会議を設けて、地域の食材を大切にしています。  
令和5年度も、郷土食や行事食を通じて食文化についての関心を深め、地域食材についての理解を深めることができるよう地産地消の推進をしていきます。

**郷土料理：高知県（4月25日）**

約700kmも続く太平洋沿岸

日本最後の清流「四万十川」



高知県は、四国地方の南西に位置しています。「土佐」の国とよばれ、歴史上で有名な坂本竜馬や吉田茂など数々の偉人を輩出してきました。また、日本一森林の多い都道府県で豊かな自然が多くあります。全国的にも有名な四万十川（しまんとがわ）は日本最後の清流と呼ばれ、日本3大清流にも選ばれています。太平洋にも面していて漁業も盛んな地域です。（参照資料 高知県HP）

**かつお**  
かつおは、高知県の県魚になっていて、日常的に食べられている魚です。高知県では、かつおのたたきという料理で食べられることが多いです。かつおの切り身の表面を網で豪快に焼き、厚めに切り、ねぎやんにくなどの薬味をかけて食べる料理です。



**土佐煮**  
たけのこやこんにゃくなどの食材を土佐しょうゆで煮込み、仕上げにかつお節を加える料理です。かつお節の生産も盛んな高知県では、様々な料理にかつお節を使ったり、しょうゆにかつおだしを加えた土佐しょうゆが有名です。



**給食当番の身支度**



- 髪の毛が出ないように帽子や三角巾をつけよう
- マスクをきちんとつけよう
- つめは短く切っておこう
- 石けんを使って手を洗おう
- 清潔なエプロンをつけよう
- ハンカチで手をふこう
- アルコール消毒をしよう

給食当番は、給食の準備をする前に健康や身支度のチェックをしてから配膳をしましょう。