



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 加ゆム・ビタシ	使用食材		エネルギーKcal/塩分%	
					小	中	小	中
1日(月)	みそうどん	ホキのフライ	牛乳おから	牛乳	うどん、みそうどんのスープ(鶏肉、にんじん、かまぼこ、ごぼう、だけのこ、干しいただけ、ねぎ、むろあじ節、豆みそ、和風だし、みりん)、ホキのフライ(ホキのフライ、大豆油)、牛乳おから(おから、牛乳、鶏ひき肉、油揚げ、にんじん、ねぎ、三温糖、こいくちしょうゆ、和風だし、大豆油)、端午節句ゼリー、牛乳	682/2.9	858/3.5	
2日(火)	菜めし	ささみの 摘斐茶揚げ	ひじきの炒め煮 けんちん汁	牛乳	菜めし(精白米、麦、大根葉菜めし)、ささみの摘斐茶揚げ(鶏ささ身、塩、摘斐茶、小麦粉、かたくり粉、大豆油)、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)、けんちん汁(昆布、こんにゃく、ごぼう、にんじん、生揚げ、だいこん、里芋、ねぎ、大豆油、液体かつおだし、こいくちしょうゆ、酒、塩)、牛乳	618/2.7	721/3.2	
8日(月)	肉みそかけ (ソフト麺)	竹輪の天ぷら	ほうれん草と もやしのおひたし	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、大豆油、豆みそ、脱脂粉乳、三温糖、和風だし、かたくり粉)、竹輪の天ぷら(竹輪、小麦粉、大豆油)、ほうれん草ともしのおひたし(ほうれん草、緑豆もやし、にんじん、こいくちしょうゆ、かつお節)、牛乳	647/2.7	814/3.0	
9日(火)	麦ごはん	あじの ヤンニャム カンジャン かけ	チャプチェ もずくスープ	牛乳	麦ごはん(精白米、麦)、あじのヤンニャムカンジャンかけ(あじ、塩、かたくり粉、大豆油、にんにく、ねぎ、しょうが、こいくちしょうゆ、みりん)、チャプチェ(牛肉、しょうが、だけのこ、赤ピーマン、青ピーマン、はるさめ、こいくちしょうゆ、三温糖、酒、中華だしの素、大豆油)、もずくスープ(もずく、干しいただけ、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	620/1.7	756/2.1	
10日(水)	食パン	ハムステーキ トマトソース	豆とツナのサラダ ポテトスープ	牛乳	食パン、ハムステーキトマトソース(ロースハム、トマトケチャップ、ウスターソース、三温糖、コーンスターチ、トマトピューレ)、豆とツナのサラダ(レンズ豆、大豆、きゅうり、まぐろ油漬け、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、ベーコン、たまねぎ、にんじん、洋風だし、塩、白こしょう)、牛乳	611/3.2	753/4.0	
11日(木)	だけのこ ごはん	あゆの から揚げ	じんだ汁	牛乳 オレンジ	だけのこごはん(精白米、だけのこ、にんじん、鶏肉、竹輪、油揚げ、干しいただけ、三温糖、こいくちしょうゆ、酒、和風だし、大豆油)、あゆのから揚げ(あゆのから揚げ、大豆油)、じんだ汁(にんじん、だいこん、ごぼう、生揚げ、豆腐、大豆ペースト、酒、みりん、うすくちしょうゆ、塩、ねぎ、むろあじ節)、オレンジ、牛乳	636/1.7	753/2.0	
12日(金)	ハヤシライス	とびうおの から揚げ		牛乳 フルーツポンチ	ハヤシライス(精白米、麦、牛肉、赤ワイン、塩、白こしょう、大豆油、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フレーク、粉チーズ)、とびうおのから揚げ(とびうお、塩、白こしょう、酒、かたくり粉、大豆油)、フルーツポンチ(みかんシロップ漬け、パインアップルシロップ漬け、ももシロップ漬け、ファイバーゼリーミックス)、牛乳	748/2.4	882/2.9	
15日(月)	五目肉うどん	鶏肉の から揚げ	大根と がんもどきの 煮物	牛乳	うどん、五目肉うどんのスープ(豚肉、にんじん、かまぼこ、えのきたけ、干しいただけ、ねぎ、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)、大根とがんもどきの煮物(だいこん、がんもどき、さやいんげん、酒、三温糖、こいくちしょうゆ、和風だし、みりん)、牛乳	622/2.4	781/2.9	
16日(火)	ドライカレー ターメリックライス	サーモンスターキ	大根としめじの スープ	牛乳	ターメリックライス(精白米、麦、ターメリック)、ドライカレー(豚ひき肉、大豆、たまねぎ、にんじん、ひよこ豆、青ピーマン、にんにく、しょうが、米粉カレールウ、トマトケチャップ、トマトピューレ、ウスターソース、カレー粉、大豆油、三温糖、塩、白こしょう)、サーモンスターキ(さけ、白ワイン、こいくちしょうゆ、塩、白こしょう、オリーブ油、ガーリック)、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)、牛乳	664/1.7	823/2.1	
17日(水)	米粉入り パン	フランクフルトの チリソース	キャベツのサラダ コーン ポターージュ	牛乳 小魚(中学校)	米粉入りパン、フランクフルトのチリソース(フランクフルトソーセージ、チリソース、トマトケチャップ、ウスターソース、三温糖、コーンスターチ)、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))、コーンポターージュ(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、大豆油、脱脂粉乳)、小魚(中学校)、牛乳	665/3.1	838/4.0	

※ _____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**

食育だよ!

ゴールデンウィークが終わると、学校生活も本番です。元気に過ごすための朝ごはんを習慣にできるようにしましょう。朝ごはんを食べる意味である3つのスイッチを知り、食べるものを選んでみましょう。

頭(脳)のスイッチ **体のスイッチ** **おなかのスイッチ**

3つのスイッチを入れるには、栄養のバランスも大切です

主食	主菜	副菜
主にエネルギーになる「炭水化物」を多く含む食べ物 ご飯、パン、めん類など	主に体をつくる「たんぱく質」を多く含む食べ物 肉、魚、卵、大豆製品などを多く使ったおかず	主に体の調子を整える「ビタミン」「無機質」「食物繊維」を多く含む食べ物 野菜、きのこ、いも、海藻類などを多く使ったおかず

参照：月刊「学校の食事」(4月号)

**給食メニューをアレンジ!!
朝ごはんに主菜の【みそチキン】**

※給食のみそチキンは、みそ(豆みそか麦みそ)に砂糖・酒・しょうゆ・生姜・にんにくを混ぜて漬けて焼きます。前日に漬けておき、朝焼きましょう。

<材料4人分>

- ・鶏ささみ(もも肉)4本(枚)
- ・おろしにんにく、おろし生姜 適量
- 調味液 ・みそ(豆・合わせ)大さじ1 ・酒小さじ1
- ・しょうゆ大さじ1/2 ・みりん小さじ1
- ・砂糖小さじ1/2

<作り方>


- ①鶏肉を上調味液とにんにく・生姜を容器に入れて漬けておく。
- ②①をアルミホイル(焦げないホイル)で包み、フライパンでふたをして蒸し焼きにする。又は、オーブントースターで焼く。

※この時、小口切のねぎやスライス玉ねぎを入れて焼くと、野菜のうまみがでて、食べやすくなります。

	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・ピタッ	※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。		
					使用食材	エネルギーKcal/塩分g	
18日 (木)	麦ごはん	豚肉の 生姜焼き	五目豆	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)、五目豆(大豆、昆布、こんにやく、にんじん、竹輪、こいくちしょうゆ、三温糖、酒、みりん、和風だし、大豆油)、玉ねぎの白みそ汁(油揚げ、たまねぎ、豆腐、こまつな、白みそ、むろあじ節)、牛乳	小	632/2.2
			玉ねぎの 白みそ汁			中	773/2.7
19日 (金)	＜食育の日＞ 麦ごはん	郡上みそ チキン	じゃがいもの 煮物	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、郡上みそ)、じゃがいもの煮物(じゃがいも、たまねぎ、えだまめ、和風だし、三温糖、こいくちしょうゆ、酒、みりん、大豆油)、鶏団子のすたて汁(鶏肉団子、大豆ミート、だいこん、にんじん、こまつな、うすくちしょうゆ、みりん、酒、塩、むろあじ節)、牛乳	小	605/2.0
			＜地産地消料理＞ 鶏団子の すたて汁			中	747/2.4
22日 (月)	カレー南蛮 (うどん)	めひかりの から揚げ	切干大根の ツナあえ	牛乳	うどん、カレー南蛮のスープ(たまねぎ、にんじん、干しいたけ、鶏肉、ねぎ、かまぼこ、油揚げ、大豆油、こいくちしょうゆ、米粉カレーウ、カレー粉、酒、和風だし、かたくり粉、塩)、めひかりのから揚げ(めひかりのから揚げ、大豆油)、切干大根のツナあえ(切干大根、ほうれん草、にんじん、まぐろ油揚げ、こいくちしょうゆ)、牛乳	小	594/2.0
						中	756/2.4
23日 (火)	麦ごはん	豚肉の から揚げ	五目きんぴら	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、こんにやく、大豆油、こいくちしょうゆ、三温糖、みりん、酒)、えのきたけのすまし汁(豆腐、えのきたけ、カットわかめ、かまぼこ、みつば、うすくちしょうゆ、塩、酒、むろあじ節)、牛乳	小	647/2.2
			えのきたけの すまし汁			中	790/2.6
24日 (水)	黒食パン	鶏肉の パン粉焼き	ブロッコリーと コーンのサラダ (エッグクアドレッシング)	牛乳	黒食パン、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)、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、エッグクアドレッシング(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)、牛乳	小	701/3.0
			ポークビーンズ			中	857/3.7
25日 (木)	＜地産地消料理＞ 稲荷寿司 まぜごはん	さばの塩焼き	じゃがいもの みそ汁	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、大豆油)、さばの塩焼き、じゃがいものみそ汁(たまねぎ、じゃがいも、豆腐、カットわかめ、ミックスみそ、むろあじ節)、ヨーグルト(中学校)、牛乳	小	643/3.8
			ヨーグルト (中学校)			中	837/4.9
26日 (金)	＜徳島県の食事＞ わかめごはん	かつおの さらさ揚げ	おでんぶ	牛乳	わかめごはん(精白米、麦、炊き込みわかめの素)、かつおのさらさ揚げ(かつお、酒、しょうが、こいくちしょうゆ、カレー粉、かたくり粉、大豆油)、おでんぶ(大豆、ごぼう、にんじん、高野豆腐、こんにやく、こいくちしょうゆ、三温糖、酒、みりん、梅ひしお、和風だし、大豆油)、ふしめん汁(そうめん、竹輪、にんじん、だいこん、干しいたけ、ねぎ、むろあじ節、こいくちしょうゆ、酒、塩)、すだちゼリー、牛乳	小	731/3.2
			ふしめん汁			中	887/3.6
29日 (月)	中華あんかけ (ソフト麺)	焼きぎょうざ	ごぼう 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、大豆油、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)、焼きぎょうざ、ごぼうサラダ(ごぼう、きゅうり、えだまめ、三温糖、液体かつおだし、うすくちしょうゆ、香りごまドレッシング(混ぜます))、牛乳	小	623/2.3
						中	777/2.6
30日 (火)	麦ごはん	ししゃも焼き	豆とさけそぼろ	牛乳	麦ごはん(精白米、麦)、ししゃも焼き、豆とさけそぼろ(さけフレーク、こいくちしょうゆ、酒、えんどう豆、大豆、たまねぎ、大豆油)、小松菜のみそ汁(カットわかめ、えのきたけ、豆腐、油揚げ、こまつな、ミックスみそ、むろあじ節)、梅干し、牛乳	小	611/3.7
			小松菜のみそ汁			中	737/4.1
31日 (水)	バターロール パン	いかの ハーブ焼き	大根サラダ (酢じそドレッシング)	牛乳	バターロールパン、いかのハーブ焼き(いか、塩、白こしょう、パルメザン粉、ガーリックパウダー、オリーブ油)、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))、にんじんのポターージュ(にんじん裏ごし、じゃがいも裏ごし、たまねぎ、米粉豆乳ホワイトルウ、大豆油、牛乳、脱脂粉乳、クリーム、塩、白こしょう、洋風だし)、牛乳	小	592/2.7
			にんじんの ポターージュ			中	740/3.3

※ _____ 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 柿ジャム 玉ねぎ
米粉カレールウ 雑黏
岐阜県産：豆みそ 大豆 もやし 切干大根
旬の食材：じゃがいも 玉ねぎ さやいんげん
カツオ アジ トビウオ
オレンジ もすく

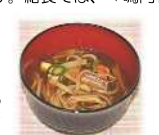
かきりんマークがついている日(ハツシモ以外)には、瑞穂市産食材(ふるさと食材)が使われています。




郷土料理：徳島県(5月26日)の食事

徳島県は四国の東端にあり、本州との間には橋が架かっています。阿波の踊りが伝統文化で息づいています。果実のすだちや人参などの農産物、タイ・じゃやわかめの水産物の産地です。給食では、「鳴門わかめ」を使っています。

ふしめん
めんの製造過程で出てくる「ふし」を麺として食べます。そうめんを干した時に最も力がかかる部分で、そうめんに比べてコシが強いのが特徴です。




おでんぶ
豆類が主役となるおでんぶは、「まめに働いて暮らせるように」という願いを込めて加えられています。「おれんぶ」や「れんぶ」などと呼ばれる五目豆のようおかです。



参照：農林水産省「うちの郷土料理」

ジブリ(国産)給食「となりのトトロ」(5月30日)

主人公サツキが家族のために作るほかほかの朝ごはんやおべんとうが登場します。中でも、「菜切り包丁」で青菜をざくざく切った「青菜のみそ汁」。サツキが作った「梅干し入りのごはん」、さくらでんぶ、あまいうぐいす豆に香ばしいめざしをイメージして給食を作りました。献立は、「麦ごはん 梅干し 小松菜のみそ汁 シシャモ焼き 豆とサケそぼろ 牛乳」です。物語を読んで、サツキの思いに触れてみてはいかがでしょうか。



写真参照：ジブリの食卓「となりのトトロ」主婦の友社