



毎月19日は食育の日



# 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

- ・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。

※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。

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・ピタッ	使用食材		エネルギーKcal/塩分g
					小	中	
1日(木)	麦ごはん	鶏肉の梅肉焼き	じゃがいものきんぴら えのきたけのみそ汁	牛乳	麦ごはん(精白米、麦)、鶏肉の梅肉焼き(鶏肉、塩、白こしょう、酒、うすくちしょうゆ、梅びしお、しその葉、みりん)、じゃがいものきんぴら(じゃがいも、さつま揚げ、こんにゃく、にんじん、さやいんげん、大豆油、こいくちしょうゆ、酒、和風だし、みりん)、えのきたけのみそ汁(えのきたけ、カットわかめ、豆腐、ねぎ、豆みそ、むろあじ節)、牛乳	小 556/2.0	中 689/2.4
2日(金)	麦ごはん	いわしの蒲焼き	ほうれん草と白菜のおひたし けんちん汁	牛乳 かみかみ豆	麦ごはん(精白米、麦)、いわしの蒲焼き(いわし、かたくり粉、小麦粉、大豆油、こいくちしょうゆ、酒、みりん、三温糖、かたくり粉)、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)、けんちん汁(昆布、こんにゃく、にんじん、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)、かみかみ豆、牛乳	小 634/2.0	中 796/2.4
5日(月)	カレーソース(ソフト麺)		コーンサラダ さつまいものから揚げ	牛乳	ソフト麺、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、大豆油)、さつまいものから揚げ(さつまいも、大豆油、グラニュー糖)、コーンサラダ(ホールコーン、キャベツ、コーンクリームドレッシング(混ぜます))、牛乳	小 673/2.1	中 854/2.4
6日(火)	ひじきごはん	鶏肉とレバーの揚げ煮	大根のみそ汁	牛乳	ひじきごはん(精白米、鶏肉、にんじん、油揚げ、ひじき、干しいたけ、竹輪、三温糖、こいくちしょうゆ、酒、和風だし、大豆油)、鶏肉とレバーの揚げ煮(鶏肉、塩、かたくり粉、レバー竜田、大豆油、こいくちしょうゆ、みりん、三温糖)、大根のみそ汁(だいこん、えのきたけ、豆腐、ねぎ、豆みそ、むろあじ節)、牛乳	小 629/2.3	中 725/2.7
7日(水)	黒パン	ホキのコーンクリーム焼き	もやしのソテー ミネストローネスープ	牛乳	黒パン、ホキのコーンクリーム焼き(ホキ、塩、白こしょう、白ワイン、乾燥パセリ、クリームコーン、牛乳、エッグアダレッシング、とけるチーズ)、もやしのソテー(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)、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、ズッキーニ、トマトジュース、洋風だし、塩、白こしょう)、牛乳	小 569/2.3	中 702/2.9
8日(木)	麦ごはん	豆腐と枝豆ハンバーグの和風ソース	切干大根のツナあえ はつしも米麹汁	牛乳	麦ごはん(精白米、麦)、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、大豆油、こいくちしょうゆ、みりん、三温糖、和風だし、かたくり粉)、切干大根のツナあえ(切干大根、ほうれん草、まぐろ油漬、こいくちしょうゆ)、はつしも米麹汁(はつしも米麹、だいこん、にんじん、ねぎ、酒、塩、むろあじ節、うすくちしょうゆ)、牛乳	小 601/2.5	中 745/3.1
9日(金)	麦ごはん	さけの塩焼き	筑前煮 麩のすまし汁	牛乳	麦ごはん(精白米、麦)、さけの塩焼き(さけ、塩)、筑前煮(れんこん、鶏肉、にんじん、ごぼう、こんにゃく、たけのこ、大豆油、こいくちしょうゆ、三温糖、酒、みりん、和風だし)、麩のすまし汁(白玉麩、えのきたけ、かまぼこ、カットわかめ、ねぎ、むろあじ節、うすくちしょうゆ、酒、塩)、牛乳	小 577/2.0	中 721/2.4
12日(月)	みそうどん	ささみの鶏斐茶揚げ	大根と厚揚げの炒め煮	牛乳 オレンジ	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)、ささみの鶏斐茶揚げ(鶏ささ身、塩、鶏斐茶、小麦粉、かたくり粉、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)、オレンジ、牛乳	小 659/2.7	中 825/3.2
13日(火)	麦ごはん	さわらの照り焼き	肉じゃが 蒲葉のすまし汁	牛乳 ヨーグルト(中学校)	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)、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、大豆油)、蒲葉のすまし汁(干しいたけ、えのきたけ、みつば、湯葉、むろあじ節、うすくちしょうゆ、塩)、ヨーグルト(中学校)、牛乳	小 615/1.7	中 819/2.1
14日(水)	米粉入りパン	いかのハーブ焼き	ブロッコリーと枝豆のサラダ 豆のクリームスープ	牛乳	米粉入りパン、いかのハーブ焼き(いか、塩、白こしょう、バジル粉、ガーリック、オリーブ油)、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))、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、大豆ペースト、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 591/2.4	中 727/3.1
15日(木)	瑞穂米粉カレーライス	あじの竜田揚げ		牛乳 フルーツポンチ	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)、あじの竜田揚げ(あじ、こいくちしょうゆ、酒、しょうが、かたくり粉、大豆油)、フルーツポンチ(みかんシロップ漬、パイナップルシロップ漬、ももシロップ漬、ファイバーゼリーミックス)、牛乳	小 778/2.7	中 921/3.4

※ \_\_\_\_\_ 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**

**食育だよ！ よくかんで食べよう**

よくかんで食べることは、健康づくりの第一歩です！

1030回はかむようにしよう。

健康な歯と口を保つために、日頃からよくかんで食べる習慣をつけましょう。今日はよくかんで食べられる料理に「かみかみマーク」がついています。

参照：月刊「学校の食事（5月号）」

**朝ごはんを食べよう！！【ひじきごはん】**

おにぎりも良いね

<材料>

- 米 3合
- 乾燥ひじき 15g
- ちくわ 2本
- 鶏肉 100g
- 干しいたけ 2枚
- 油揚げ 1枚
- にんじん 1/3本
- しょうゆ 大さじ2
- 酒 小さじ2
- 砂糖 大さじ1
- 油 小さじ1

<作り方>

- ①米を洗い、白米の水加減で炊く。乾燥ひじき、干しいたけは水にもどしておく。ひじきは水に戻したらざるにあげて水気をきっておく。干しいたけの戻し汁は後で使う。
- ②鶏肉は細かく切る。にんじんはささがき、ちくわと油揚げは3mm幅ぐらいに切る。水に戻したしいたけは薄く切る。
- ③鍋を火にかけて油を入れて、鶏肉を炒める。肉に火が通ったら、ひじきと水を50ccほど加えて少し煮る。人参、しいたけ、油揚げを加えたら、調味料と干しいたけの戻し汁を加え、煮汁がなくなるまで煮る。
- ④ごはんが炊き上がったなら、③の具を混ぜる。

	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 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が普及啓発しています。		エネルギーKcal/塩分g
					使用食材		
16日 (金)	麦ごはん	挿入の ポークチーズ ミルフィーユ	大豆の燗煮	牛乳	麦ごはん(精白米、麦)、挿入のポークチーズミルフィーユカツ(ポークチーズサンドフライ、大豆油)、大豆の燗煮(大豆、ひじき、にんじん、竹輪、さやえんどう、こいくちしょうゆ、三温糖、みりん、酒、大豆油、和風だし)、玉ねぎとじゃがいものみそ汁(たまねぎ、じゃがいも、油揚げ、豆腐、カットわかめ、豆みそ、むろあじ節)、牛乳	小	732/1.9
			玉ねぎとじゃがいものみそ汁	牛乳		中	901/2.3
19日 (月)	五目うどん		野菜のおかかあえ	牛乳	うどん、五目うどんスープ(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)、さといもちのみそだれ(さといもち、豆みそ、三温糖、酒、みりん)、野菜のおかかあえ(キャベツ、きゅうり、にんじん、かつお節、こいくちしょうゆ)、牛乳	小	585/2.1
			さといもちのみそだれ			中	735/2.5
20日 (火)	チャーハン	蒸し シューマイ	ワンタンスープ	牛乳	チャーハン(精白米、たまねぎ、焼き豚、にんじん、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)、蒸しシューマイ、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)、生パイン、牛乳	小	573/1.7
				生パイン			中
21日 (水)	食パン	フライド チキン	ポテトサラダ (エッグケアドレッシング)	牛乳	食パン、フライドチキン(鶏肉、塩、黒こしょう、ガーリックパウダー、パプリカ粉、かたくり粉、小麦粉、大豆油)、ポテトサラダ(じゃがいも、白こしょう、塩、白こしょう、エッグケアドレッシング(別))、大根のスープ(だいこん、にんじん、ローズハム、チンゲン菜、洋風だし、うすくちしょうゆ、塩、白こしょう、酒)、牛乳	小	599/2.5
			大根のスープ			中	719/3.0
22日 (木)	麦ごはん	豚肉の 塩麴焼き	キャベツのごまあえ	牛乳	麦ごはん(精白米、麦)、豚肉の塩麴焼き(豚肉、塩こうじ、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)、厚揚げのみそ汁(カットわかめ、生揚げ、だいこん、ねぎ、ミックスみそ、むろあじ節)、牛乳	小	605/2.0
			厚揚げのみそ汁			中	738/2.4
23日 (金)	麦ごはん	さばのみそ煮	高野豆腐の 煮付け	牛乳	麦ごはん(精白米、麦)、さばのみそ煮、高野豆腐の煮付け(高野豆腐、干しいたけ、にんじん、たまねぎ、さやえんどう、うすくちしょうゆ、三温糖、酒、和風だし、大豆油)、豆腐のすまし汁(えのきたけ、豆腐、カットわかめ、ねぎ、むろあじ節、うすくちしょうゆ、酒、塩)、牛乳	小	640/2.6
			豆腐のすまし汁			中	832/3.4
26日 (月)	ミートソース (ソフト麺)		大根サラダ (精しそドレッシング)	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、米粉豆乳ホワイトルウ、完熟トマトのハヤシブレード、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)、フライドポテト(フライドポテト、大豆油、塩)、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	702/2.4
			フライドポテト			中	887/2.8
27日 (火)	麦ごはん	いかの 天ぷら	ヒビンバ	牛乳	麦ごはん(精白米、麦)、いかの天ぷら(いか、白こしょう、酒、小麦粉、かたくり粉、大豆油)、ヒビンバ(牛肉、ぜんまい、ほうれん草、にんじん、大豆もやし、三温糖、こいくちしょうゆ、にんにく、酒、コチジャン、大豆油)、キムチ汁(はくさいキムチ、キャベツ、えのきたけ、豚肉、にら、鶏がらスープの素、うすくちしょうゆ、ミックスみそ、酒)、牛乳	小	623/2.2
			キムチ汁			中	765/2.7
28日 (水)	バターロール パン	ハムステーキ トマトソース	キャベツとツナの コンソメ煮	牛乳	バターロールパン、ハムステーキトマトソース(ローズハム、トマトケチャップ、ウスターソース、三温糖、トマトピューレ、コンスタート)、キャベツとツナのコンソメ煮(キャベツ、まぐろ油漬、にんじん、洋風だし、塩、白こしょう)、じゃがいものポタージュ(じゃがいもを裏ごし、たまねぎ、パセリ、洋風だし、塩、白こしょう、米粉豆乳ホワイトルウ、脱脂粉乳、牛乳、クリーム、大豆油)、牛乳	小	643/3.0
			じゃがいもの ポタージュ			中	800/3.7
29日 (木)	わかめごはん	あゆの甘露煮	五目豆	牛乳	わかめごはん(精白米、麦、炊き込みわかめ(素))、あゆの甘露煮、五目豆(大豆、昆布、こんにゃく、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)、豚汁(だいこん、ごぼう、豚肉、ねぎ、豆腐、里芋、むろあじ節、ミックスみそ)、牛乳	小	724/2.9
			豚汁			中	897/3.2
30日 (金)	麦ごはん	いわしの 変わり揚げ	煮なます	牛乳	麦ごはん(精白米、麦)、いわしの変わり揚げ(いわしの変わり揚げ、大豆油)、煮なます(だいこん、にんじん、油揚げ、うすくちしょうゆ、三温糖、穀物酢、和風だし、塩)、のりふで(カットわかめ、鶏肉、里芋、にんじん、ごぼう、ねぎ、こいくちしょうゆ、むろあじ節、酒、塩)、牛乳	小	615/1.5
			のりふで			中	724/1.7

※ 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たいようにしましょう。

### 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、柿ジャム入りポークチーズミルフィーユカツ  
米粉カレーウ、あゆの甘露煮、玉ねぎ、  
ハツシモ米糠  
岐阜県産：豆みそ、大豆、もやし、にんじん、さといももち、  
切干大根、揖斐茶  
旬の食材：アジ、イワシ、梅干し、じゃがいも、トマト、  
ズッキーニ



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：島根県の食事(6月30日)

島根県は、中国地方の北部に位置しています。国宝の出雲大社や松江城、世界遺産の石見銀山が有名です。日本海に面して海産物が豊富にとれる、漁業も盛んな地域です。

#### のりふで

出雲市で、お正月や初午祭(はつづまい)などのハレの日に食べられている郷土料理です。のりをたっぷり使った料理で、汁の中ののりを箸で持ち上げると、のりが筆の先のようになることから「のりふで」と呼ばれています。給食ではのりの代わりにワカメが入っています。



#### なます

島根県では、乾燥した柿を入れた「柿なます」が食べられています。柿と人参の赤、大根の白の色合いが紅白で縁起の良い料理とされており、お正月や初詣の時に食べられています。瑞穂市の富有柿と同じように島根県は西条柿の栽培が有名です。

