



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。

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・ピタシ		使用食材		エネルギーKcal/塩分%	
3日 (月)	カレーうどん	ハモの 夫ぶら	ほうれん草と もやし おひたし	牛乳	うどん、カレーうどんのスープ(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、米粉カレーパウダー、カレー粉、和風だし、かたくり粉、塩)、ハモの夫ぶら(ハモ、塩、小麦粉、かたくり粉、大豆油)、ほうれん草と もやしのおひたし(ほうれん草、緑豆もやし、こいくちしょうゆ、かつお節)、牛乳	小	603/2.7	中	761/3.2		
4日 (火)	麦ごはん	シシャモの 夫ぶら	肉じゃが 大根の白みそ汁	牛乳 生パイン	麦ごはん(精白米、麦)、シシャモの夫ぶら(シシャモ、かたくり粉、小麦粉、大豆油)、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、大豆油)、大根の白みそ汁(カットわかめ、だいこん、豆腐、油揚げ、ねぎ、白みそ、むろあじ節)、生パイン、牛乳	小	671/2.0	中	800/2.3		
5日 (水)	黒パン	豚肉の バーベキュー ソース焼き	フロッコリーのサラダ (減塩和風ドレッシング) 春雨スープ	牛乳	黒パン、豚肉のバーベキューソース焼き(豚肉、にんにく、こいくちしょうゆ、豆みそ、酒、りんごピューレ)、フロッコリーのサラダ(フロッコリー、キャベツ、減塩和風ドレッシング(別))、春雨スープ(マロニー、干しいたけ、ねぎ、なると、鶏がらスープの素、うすくちしょうゆ、塩、白こしょう、酒)、牛乳	小	591/2.3	中	723/2.8		
6日 (木)	麦ごはん	郡上みそ チキン	ひじきの炒め煮 じんだ汁	牛乳 小魚(中学校)	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)、ひじきの炒め煮(ひじき、竹輪、えだまめ、大豆油、こいくちしょうゆ、三温糖、酒、みりん、和風だし)、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、ねぎ、酒、みりん、うすくちしょうゆ、塩、むろあじ節)、小魚(中学校)、牛乳	小	582/2.1	中	739/2.7		
7日 (金)	<七夕献立> にんじん ごはん	マグロと レバーの 柿ソース	そうめん汁	牛乳 七夕ゼリー	にんじんごはん(精白米、まぐろ油揚げ、にんじん、油揚げ、干しいたけ、三温糖、こいくちしょうゆ、酒、和風だし、大豆油)、マグロとレバーの柿ソース(マグロ、鶏レバー、竜田、しょうが、塩、白こしょう、かたくり粉、大豆油、トマトケチャップ、ウスターソース、エッグゲアドレッシング、かき裏ごし)、そうめん汁(そうめん、かまぼこ、えのきたけ、みつば、塩、むろあじ節、うすくちしょうゆ、酒)、七夕ゼリー、牛乳	小	666/2.6	中	784/3.1		
10日 (月)	中華あんかけ (ソフト麺)	焼きぎょうざ	海藻サラダ	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、だけのこ、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、海藻サラダ(海草ミックス、きゅうり、ホールコーン、減塩和風ドレッシング(混ぜます))、牛乳	小	576/2.3	中	714/2.6		
11日 (火)	麦ごはん	ザンギ	じゃがいも の煮物 三平汁	牛乳 ハスカップ ゼリー	麦ごはん(精白米、麦)、ザンギ(鶏肉、こいくちしょうゆ、酒、しょうが、にんにく、かたくり粉、大豆油)、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)、三平汁(サケ、だいこん、にんじん、こんにゃく、ねぎ、ぶなしめじ、むろあじ節、酒、うすくちしょうゆ、塩)、ハスカップゼリー、牛乳	小	653/1.9	中	789/2.3		

※ \_\_\_\_\_ 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!

じりじりと照りつける日差しに、夏の到来を感じる今日このごろです。急に気温が高くなると、夏バテや熱中症が心配です。日ごろから適度な運動で汗をかくようにしていると、急な暑さにも早く慣れることができます。また、食欲が落ちやすい時期ですが、栄養バランスのよい食事を心がけ、本格的な暑さに備えましょう。

### 給食メニューをアレンジ!!

#### 7/12【サーモンのハニーレモン焼き】

※ハニーレモン焼きは、夏定番の魚料理です。はちみつとレモン・黒こしょうがポイントです。

<材料4人分>  
・生サケ(4切れ)  
調味液 ・しょうゆ 大さじ1 ・レモン汁 大さじ1  
・はちみつ 小さじ1/2 ・黒こしょう 少々

<作り方>  
①生サケは、骨を取り除いておく。  
②調味液をパットやボウルに合わせて、①を入れてからまぜる。  
③フライパンにアルミホイル(焦げないホイル)を敷いて、②を並べて、ふたをして蒸し焼きにする。又は、オーブントースターで包み焼きをする。

※しょうゆの代わりに、マヨネーズやビザ用チーズをからめてもいいです。  
※酸味のあるレモン汁や酢、はちみつや黒こしょうの組み合わせは夏の疲労感を和らげます。

朝・昼・夕の3食を時間をきめてとる

主食・主菜・副菜をそろえた食事をとする

早寝・早起きをし 昼間は体を動かす

冷たい物のとり過ぎに 気をつける

のどが渇く前に 水分補給をする

夏にとりたい栄養素と多く含む食べ物

ビタミンB1 ビタミンC

豚肉、豆類、胚芽米、大豆など 野菜、果物、いも類など

参照：月刊「学校給食」全国学校給食協会

七夕(7月7日)には、「そうめん」を食べて邪気を払い、無病息災を願う風習があります。これは、中国の伝説と食べ物に由来するもので、もとはそうめんではなく、「索餅」という菓子が食べられていました。索餅は、小麦粉や米粉に水を加えて練り、縄のような形にねじったもので、そうめんの原型とされています。給食では、にんじんご飯、マグロとレバーの柿ソース、そうめん汁、七夕ゼリー、牛乳です。

日付	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。	
					使用食材	エネルギーKcal/塩分g
12日(水)	食パン	サケのハニレモン焼き	かぼちゃのサラダ (エッグサラダレッシング) ミネストローネ スープ	牛乳	食パン、サケのハニレモン焼き(サケ、こいくちしょうゆ、レモン果汁、はちみつ、黒こしょう)、かぼちゃのサラダ(かぼちゃ、えだまめ、エッグサラダレッシング(別))、ミネストローネスープ(たまねぎ、トマト、にんじん、ベーコン、大麦、ズッキーニ、いんげんまめ、トマトジュース、洋風だし、塩、白こしょう)、牛乳	小 635/2.4 中 781/3.0
13日(木)	麦ごはん	豚肉のから揚げ	もやしとコーンのごまあえ とうがん汁	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)、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)、とうがん汁(とうがん、豆腐、干しいたけ、春雨、ねぎ、むろあじ節、塩、酒、うすくちしょうゆ)、牛乳	小 635/1.5 中 773/1.8
14日(金)	かきまわし	アジの南蛮漬け	なすのみそ汁	牛乳 フローズンヨーグルト	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)、アジの南蛮漬け(アジ、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)、なすのみそ汁(なす、たまねぎ、豆腐、ねぎ、ミックスみそ、むろあじ節)、フローズンヨーグルト、牛乳	小 710/2.7 中 831/3.2
18日(火)	わかめごはん	アユのハーブ揚げ	がんもどきの含め煮 沢煮焼	牛乳 冷凍みかん	わかめごはん(精白米、麦、炊き込みわかめの素)、アユのハーブ揚げ(アユ、塩、白こしょう、白ワイン、かたくり粉、小麦粉、ガーリックパウダー、バジル粉、乾燥パセリ、大豆油)、がんもどきの含め煮(がんもどき、こんにゃく、さやいんげん、こいくちしょうゆ、三温糖、みりん、和風だし、大豆油)、沢煮焼(豚肉、ごぼう、だいこん、にんじん、干しいたけ、ねぎ、うすくちしょうゆ、むろあじ節、酒、塩)、冷凍みかん、牛乳	小 645/2.9 中 799/3.3
19日(水)	米粉入りパン	ハムステーキ トマトソース	十六さきとベーコンのソテー コーンポタージュ	牛乳	米粉入りパン、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、トマトピューレ、ウスターソース、三温糖、コーンスターチ)、十六さきとベーコンのソテー(じゅうろくさき、キャベツ、ベーコン、大豆油、洋風だし、塩、黒こしょう)、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、米粉牛乳ホワイトルウ、クリーム、牛乳、洋風だし、塩、白こしょう、大豆油、脱脂粉乳)、牛乳	小 637/3.4 中 788/4.2
20日(木)	夏野菜カレーライス	イカのハーブ焼き		牛乳 フルーツポンチ	夏野菜カレーライス(精白米、麦、かぼちゃ、にんじん、たまねぎ、なす、トマト、牛肉、米粉カレールウ、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)、イカのハーブ焼き(イカ、塩、白こしょう、バジル粉、ガーリックパウダー、オリーブ油)、フルーツポンチ(みかんシロップ漬け、ももシロップ漬け、ハインアップルシロップ漬け、カクテルゼリー)、牛乳	小 713/2.4 中 837/2.9
9月1日(金)	夏野菜カレーライス	鶏肉のから揚げ		牛乳 ナタデココポンチ	夏野菜カレーライス(精白米、麦、かぼちゃ、にんじん、たまねぎ、なす、トマト、牛肉、米粉カレールウ、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)、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)、ナタデココポンチ(ももシロップ漬け、みかんシロップ漬け、ナタデココ、ハインアップルシロップ漬け)、牛乳	小 765/2.5 中 930/2.9
9月4日(月)	きつねうどん	イワシのから揚げ	大豆の燗煮	牛乳	うどん、きつねうどんのスープ(にんじん、ほうれん草、鶏肉、干しいたけ、味付き油揚げ、むろあじ節、こいくちしょうゆ、塩、みりん)、イワシのから揚げ(イワシのからあげ、大豆油)、大豆の燗煮(大豆水煮、ひじき、にんじん、つきこんにゃく、竹輪、さやいんげん、こいくちしょうゆ、三温糖、みりん、酒、大豆油、和風だし)、牛乳	小 616/2.3 中 750/2.7

※ \_\_\_\_\_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



### 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！ つれいね！

瑞穂市産：ハツシモ、柿ジャム、玉ねぎ  
じゃがいも、アユ、米粉カレールウ  
岐阜県産：豆みそ、郡上みそ、大豆、もやし  
十六さき、きゅうり  
旬の食材：なす、枝豆、トマト、とうがん  
かぼちゃ、アジ、ハモ、マグロ



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：北海道(7月11日)の食事

北海道は、冷涼な気象条件に対応した欧米の近代農業技術の積極的な導入や、土地改良などの努力を続け、食料供給地域として現在は、小豆、じゃがいもや小麦など多くの品目が全国トップレベルの生産量です。

#### 三平汁

塩漬けにして保存された魚を野菜とともに煮こみ、その魚の塩分だけで味を付けると言われます。給食では、サケの角切りと野菜をしょうゆ仕立てで作ります。



写真引用：農林水産省うちの郷土料理

#### ザンギ

鶏の唐揚げのことを「ザンギ」と呼びます。「ザンギ」は一般的な鶏の唐揚げと比べ味付けが濃いのが特徴です。揚げる前に鶏肉を醤油ベースのタレで味付けて作ります。



#### ハスカップ

ブルーベリーに見た目は似ていますが、ブルーベリーが球体なのに対して、ハスカップは丸みを帯びた円すい形です。酸味はブルーベリーより強く、水分量が多いため、食べた瞬間に甘酸っぱさが口いっぱいに広がります。北海道で栽培される北国の果物です。

### みんなで作ろう！夏の食事作りのポイント！！



- ①野菜やくだものは切る前によく洗いましょう。
- ②じゃがいもの芽や緑色の部分は、有毒(ソラニン)なので取り除きましょう。
- ③肉や魚を切った包丁とまな板はよく洗って消毒(塩素や熱湯)しましょう。
- ④肉や魚は、ふたを使って中まで火を通します。

参照：月刊「学校給食」全国学校給食協会

### お昼ごはんはオススメ! 冷たい麺に “ひと工夫”

夏休みのお昼ごはんに作ることが多いめん料理です。冷やし中華のように、具を加えて食べれば、栄養バランスも良くなり、満足感がふえます。トッピングの例を紹介します。

たんぱく質を多く含む

- ゆで卵・鶏卵卵
- 納豆
- ゆでエビ
- しらす干し
- ハム
- 鶏ささげ
- ちくわ
- ツナ缶
- 煮し菜
- 冷しゃぶ

ビタミン・ミネラル・食物繊維を多く含む

- トマト
- きゅうり
- 青じそ
- 天婦ろし
- もやし(ゆでる)
- ねぎ
- みょうろ
- わかふ
- キムチ

お好みでめん

※味つけは、めんつゆ、ポン酢、ごまダレ、市販のドレッシング、マヨネーズなど、お好みで!