



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。

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を普及啓発しています。		
					使用食材		
					エネルギー	Kcal/塩分	
1日 (金)	夏野菜カレーライス	鶏肉のから揚げ		牛乳 ナタデココボンチ	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、豚肉、米粉カレーパウダー、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)、 ナタデココボンチ (ももシロップ漬、みかんシロップ漬、ナタデココ、バインアップルシロップ漬)、 牛乳	小	765/2.5
					中	930/2.9	
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 (イワシのから揚げ、大豆油)、 大豆の燗煮 (大豆、ひじき、にんじん、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	550/2.2
					中	720/2.6	
5日 (火)	かきまわし	豚肉の生姜焼き	とうがん汁	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)、 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)、 とうがん汁 (とうがん、ほろさめ、豆腐、えのきたけ、ねぎ、むろあじ節、塩、酒、うすくちしょうゆ)、 フローズンヨーグルト	小	705/2.4
					中	821/2.8	
6日 (水)	食パン	チキンカツ	キャベツのカラフルソテー	牛乳 小魚 (中学校)	食パン、チキンカツ (チキンカツ、大豆油)、 キャベツのカラフルソテー (キャベツ、赤ピーマン、黄ピーマン、大豆油、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、ズッキーニ、トマトジュース、洋風だし、塩、白こしょう)、 小魚 (中学校)	小	563/2.5
					中	706/3.3	
7日 (木)	ゆかりごはん	豆腐ハンバーグの和風ソース	じゃがいものそぼろ煮	牛乳	ゆかりごはん (精白米、麦、ゆかり)、 豆腐ハンバーグの和風ソース (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)、 じゃがいものそぼろ煮 (じゃがいも、たまねぎ、えだまめ、三温糖、こいくちしょうゆ、酒、鶏ひき肉、大豆油)、 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)、 牛乳	小	633/2.9
					中	764/3.4	
8日 (金)	麦ごはん	アジフライ	高野豆腐の煮付け	牛乳 冷凍みかん	麦ごはん (精白米、麦)、 アジフライ (アジフライ、大豆油)、 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、鶏肉、さやえんどう、大豆油、うすくちしょうゆ、三温糖、酒、和風だし)、 なすのみそ汁 (なす、カットわかめ、油揚げ、ねぎ、ミックスみそ、むろあじ節)、 冷凍みかん	小	679/1.7
					中	840/2.0	
11日 (月)	ツナトマトソース (ソフト麺)		海藻サラダ (梅しそドレッシング)	牛乳	ソフト麺、ツナトマトソース (大豆油、にんにく、たまねぎ、にんじん、米粉豆乳ホワイトルウ、完熟トマトのハヤシフレック、トマト、トマトピューレ、粉チーズ、脱脂粉乳、三温糖、ウスターソース、洋風だし、塩、白こしょう、まぐろ油揚げ)、 瑞穂じゃがいもコロッケ (じゃがいもコロッケ、大豆油)、 海藻サラダ (カットわかめ、糸寒天、きゅうり、ホールコーン、青じそドレッシング (別))、 牛乳	小	714/2.5
					中	898/2.8	
12日 (火)	麦ごはん	サケの照り焼き	大根の煮しめ	牛乳	麦ごはん (精白米、麦)、 サケの照り焼き (サケ、こいくちしょうゆ、みりん、酒)、 大根の煮しめ (だいこん、がんもどき、さやえんどう、酒、三温糖、こいくちしょうゆ、和風だし)、 おくずかけ (しらたき、油揚げ、ごぼう、にんじん、玉ふ、里芋、うすくちしょうゆ、酒、塩、むろあじ節、かたくり粉)、 牛乳	小	602/1.9
					中	750/2.3	
13日 (水)	米粉入りパン	チキンチャップ	フロッキーのサラダ (梅しそドレッシング)	牛乳	米粉入りパン、チキンチャップ (鶏肉、塩、白こしょう、白ワイン、トマトケチャップ、ウスターソース、三温糖、赤ワイン、コンスターチ)、 フロッキーのサラダ (フロッキー、えだまめ、減塩和風ドレッシング (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、大豆油、脱脂粉乳)、 牛乳	小	617/2.7
					中	763/3.3	
14日 (木)	麦ごはん	サワラの高麗焼き	大根ピビンパ	牛乳	麦ごはん (精白米、麦)、 サワラの高麗焼き (サワラ、しょうが、こいくちしょうゆ、酒、みりん、ごま油、ねぎ)、 大根ピビンパ (豚肉、切干大根、ほうれん草、にんじん、大豆油やし、三温糖、こいくちしょうゆ、にんにく、酒、コチヤン、穀物酢、大豆油)、 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	603/2.3
					中	752/2.7	

※ _____ 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 除去食に関する表示を見てください

食育だより 日本の食文化を知ろう

まごわやさしい 日本人が昔から大切にしていたもの

まめ ごま わかめ やさい さかな しいたけ いも

9月18日は敬老の日です。元気で長生きすることができる秘訣は、日本人が昔から大切に食べてきた食べ物が関わっていると言われています。その食べ物の頭文字をとって、「まごは(わ)やさしい」と呼ばれています。「まめ、ごま、わかめ、やさい、さかな、しいたけ、いも」を意識して食べてみましょう。

朝ごはん野菜を食べよう!!【野菜のおかかあえ】

<材料>
 ・キャベツ 3枚 ・にんじん 1/4本 ・きゅうり 1本
 ・濃口しょうゆ 大さじ1、5 ・かつお節 10g


<作り方>
 ①野菜は千切りにする。
 ②耐熱皿に①の野菜を入れて、軽くラップをかけて、電子レンジ(500W)で3分加熱する。
 ③②の野菜の荒熱が取れたら、水分をしぼり、冷蔵庫で冷やしておく。
 ④③に濃口しょうゆとかつお節を加え、味をととのえる。

朝ごはん野菜を食べるメリット
 ①脳の活性化 ②便秘が解消される
 ③血糖値の急上昇を抑える ④むくみをとる ⑤美肌効果

	主食 エネルギー源	主菜 体を作るもと	汁・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
15日 (金)	麦ごはん	焼き 根菜つくね	野菜のおかかあえ 大根のみそ汁	牛乳	麦ごはん(精白米、麦)、焼き根菜つくね(れんこんつくね)、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)、大根のみそ汁(カットわかめ、だいこん、豆腐、油揚げ、ねぎ、豆みそ、むろあじ節)、牛乳	小 592/2.2 中 718/2.6
19日 (火)	<食育の日> 麦ごはん	サバの ごまだれ焼き	きんぴらごぼう 里芋のみそ汁	牛乳	麦ごはん(精白米、麦)、サバのごまだれ焼き(サバ、こいくちしょうゆ、みりん、酒、いりごま)、きんぴらごぼう(ごぼう、にんじん、こんにゃく、干しいたけ、大豆油、こいくちしょうゆ、酒、和風だし、みりん)、里芋のみそ汁(里芋、豆腐、ねぎ、カットわかめ、豆みそ、むろあじ節)、牛乳	小 676/2.1 中 852/2.5
20日 (水)	バターロール パン	ハーブチキン	ジャーマンポテト きのこスープ	牛乳	バターロールパン、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)、ジャーマンポテト(じゃがいも、ベーコン、青ピーマン、たまねぎ、塩、白こしょう、洋風だし、大豆油)、きのこスープ(ぶなしめじ、干しいたけ、えのきたけ、にんじん、さやいんげん、洋風だし、うすくちしょうゆ、塩、大豆油)、牛乳	小 564/2.0 中 709/2.5
21日 (木)	<地産地消メニュー> きのこ野菜 のまぜごはん	豚肉の あんからめ	かきたま汁	牛乳	きのこ野菜のまぜごはん(精白米、まいだけ、ぶなしめじ、にんじん、えだまめ、油揚げ、切干大根、干しいたけ、三温糖、こいくちしょうゆ、みりん、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)、かきたま汁(液卵、豆腐、えのきたけ、かまぼこ、たまねぎ、ねぎ、カットわかめ、うすくちしょうゆ、むろあじ節、塩、かたくり粉、酒)、牛乳	小 641/2.2 中 746/2.6
22日 (金)	麦ごはん	焼きぎょうざ 麻婆豆腐	春雨サラダ	牛乳	麦ごはん(精白米、麦)、焼きぎょうざ、春雨サラダ(マロニー、きゅうり、緑豆もやし、にんじん、香味中華ドレッシング(混ぜます))、麻婆豆腐(冷凍豆腐、豚ひき肉、こいくちしょうゆ、塩、酒、三温糖、豆みそ、にら、にんにく、しょうが、大豆油、ごま油、トウバンジャン、中華だし、の素、かたくり粉)、牛乳	小 647/2.1 中 772/2.4
25日 (月)	みそうどん		キャベツと ツナの煮物 さつまいもの 天ぷら	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)、さつまいもの天ぷら(さつまいも、小麦粉、塩、大豆油)、キャベツとツナの煮物(キャベツ、まぐろ油漬、にんじん、さやいんげん、こいくちしょうゆ、酒、三温糖、みりん)、牛乳	小 580/2.3 中 729/2.7
26日 (火)	麦ごはん	みそチキン	そぼろごぼうの 炒め物 えのきたけの すまし汁	牛乳	麦ごはん(精白米、麦)、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、豆みそ)、そぼろごぼうの炒め物(豚ひき肉、にんじん、ごぼう、青ピーマン、こんにゃく、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(えのきたけ、干しいたけ、かまぼこ、ねぎ、うすくちしょうゆ、塩、酒、むろあじ節)、牛乳	小 564/2.2 中 699/2.6
27日 (水)	黒パン	ホキの フリット	もやしのソテー チンゲン菜 のクリームスープ	牛乳	黒パン、ホキのフリット(ホキ、塩、白こしょう、小麦粉、かたくり粉、大豆油)、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)、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 647/2.3 中 802/2.9
28日 (木)	牛ちらし	イカの天ぷら	玉ねぎのみそ汁	牛乳	牛ちらし(精白米、すし酢、牛肉、しょうが、ごぼう、にんじん、味付きかんぴょう、こいくちしょうゆ、和風だし、三温糖、酒、大豆油)、イカの天ぷら(イカ、白こしょう、酒、小麦粉、かたくり粉、大豆油)、玉ねぎのみそ汁(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 616/1.6 中 723/2.0
29日 (金)	<十五夜> 麦ごはん	サンマの みぞれ煮	里芋の含め煮 玄米団子汁	牛乳 月見ゼリー	麦ごはん(精白米、麦)、サンマのみぞれ煮、里芋の含め煮(里芋、にんじん、さやいんげん、こいくちしょうゆ、酒、みりん、和風だし)、玄米団子汁(玄米団子、はくさい、こまつな、にんじん、干しいたけ、むろあじ節、こいくちしょうゆ、酒、塩)、月見ゼリー、牛乳	小 640/1.8 中 781/2.1

※ _____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、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、米粉カレールウ、瑞穂じゃがいもコロッケ

岐阜県産：豆みそ、大豆、豆腐、油揚げ、もやし、切干大根、まいだけ

旬の食材：いわし、あじ、さんま、えだまめ、とうがん、なす、さといも、さつまいも

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：宮城県の食事(9月12日) 写真参照 農林水産省うちの郷土料理

宮城県は、本州の東岸、東京の北に位置します。太平洋の海岸線から、西部の山々、各地の自然公園まで、豊かな自然に恵まれています。

宮城の銀さげ
宮城県ブランドである「伊達の銀さげ」は全国的にも有名で、国内の蛙の養殖の約90%が宮城県で生産されています。

おくすかけ
奥南地域を中心に、春と秋の彼岸やお盆の時期に食べる精進料理です。数種類の野菜、豆腐や油揚げ、豆をしいたけのもとし汁で煮込み、そこに白石温麺を加えてくす粉でとろみをつけたもの



十五夜と行事食(9月29日)

十五夜とは昔の暦で8月15日の夜のことです。現在の暦では9月~10月初旬頃で、今年の十五夜は9月29日です。「中秋の名月」ともい、1年で最も月がきれいに見えることから、月を眺めるお月見の風習があります。ちょうど、農作物の収穫時期に当たるため、季節の野菜や果物などをお供えし、収穫に感謝する意味もあります。

