



こんだて



ここ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

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の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 カルシウム・ビタミン	使用食材		
					使用食材	エネルギーKcal/塩分g	
9日 (火)	冬野菜カレーライス	鶏肉のから揚げ		牛乳	冬野菜カレーライス (精白米、麦、だいこん、にんじん、たまねぎ、れんこん、豚肉、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)、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)、フルーツポンチ (みかんシロップ漬、ももシロップ漬、パインアップルシロップ漬、ファイバーゼリーミックス)、牛乳	小	774/2.3
						中	903/2.8
10日 (水)	食パン	ハンバーグの照り焼きソース	もやしのソテー	牛乳	食パン、ハンバーグの照り焼きソース (ハンバーグ、こいくちしょうゆ、みりん、三温糖、かたくり粉)、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)、じゃがいものポタージュ (じゃがいも裏ごし、たまねぎ、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	614/2.2
						中	766/2.8
11日 (木)	五目ごはん	豚肉の野菜あんかけ	粕汁	牛乳	五目ごはん (精白米、鶏肉、にんじん、油揚げ、ごぼう、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)、豚肉の野菜あんかけ (豚肉、塩、白こしょう、かたくり粉、大豆油、たまねぎ、青ピーマン、トマトケチャップ、穀物酢、三温糖、酒、こいくちしょうゆ、大豆油、かたくり粉)、粕汁 (生揚げ、だいこん、里芋、こんにゃく、ねぎ、ミックスみそ、酒かす、むろあじ節)、牛乳	小	636/2.3
						中	753/2.7
12日 (金)	麦ごはん	サバの塩焼き	筑前煮	牛乳	麦ごはん (精白米、麦)、サバの塩焼き、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)、白菜汁 (はくさい、えのきだけ、ねぎ、かまぼこ、むろあじ節、塩、うすくちしょうゆ、酒)、牛乳	小	597/3.2
						中	749/4.1
15日 (月)	卵とじうどん	ささみの天ぷら	ほうれん草ともやしのおひたし	牛乳	うどん、卵とじうどんのスープ (にんじん、ねぎ、たまねぎ、液卵、かまぼこ、干しいたけ、油揚げ、むろあじ節、うすくちしょうゆ、塩、みりん、かたくり粉)、ささみの天ぷら (鶏ささ身、塩、小麦粉、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)、りんご	小	563/2.2
						中	706/2.7
16日 (火)	麦ごはん	イカのいしる焼き	治部煮	牛乳	麦ごはん (精白米、麦)、イカのいしる焼き (イカ、魚醤、うすくちしょうゆ、酒、みりん)、治部煮 (鶏肉、にんじん、生麩、こんにゃく、干しいたけ、さやいんげん、大豆油、こいくちしょうゆ、三温糖、酒、みりん、和風だし、白みそ)、めった汁 (だいこん、さつまいも、ごぼう、ねぎ、ミックスみそ、むろあじ節)、牛乳	小	613/2.3
						中	765/2.8
17日 (水)	黒パン	タラのフライ	コールスローサラダ	牛乳	黒パン、タラのフライ (タラのフライ、大豆油)、コールスローサラダ (キャベツ、きゅうり、えだまめ、コーンクリーミードレッシング (混ぜます))、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	578/2.2
						中	732/2.9
18日 (木)	麦ごはん	シシャモ焼き	煮なます	牛乳	麦ごはん (精白米、麦)、シシャモ焼き、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)、すき焼き煮 (豚肉、たまねぎ、はくさい、焼き豆腐、こんにゃく、ねぎ、まいだけ、こいくちしょうゆ、三温糖、和風だし、大豆油)、牛乳	小	602/1.8
						中	734/2.1
19日 (金)	稲荷寿司 まぜごはん	竹輪の天ぷら	大根の白みそ汁	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、こいくちしょうゆ、酒、柿ジャム、和風だし、三温糖、大豆油)、竹輪の天ぷら (竹輪、小麦粉、大豆油)、大根の白みそ汁 (カットわかめ、だいこん、豆腐、ねぎ、白味噌、むろあじ節)、牛乳	小	615/2.7
						中	719/3.3

※ _____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

受け継ごう 日本の食文化

あけましておめでとうございます。本年もよろしくお願いいたします。冬休みは、家族でゆっくりと過ごすことはできましたか。日本の伝統の食文化に触れる機会があったり、地域や家庭に伝わる行事食を味わったりすることができましたか。正月の行事食には、今年も健康に過ごせますようにという願いが込められています。

おせち料理



おせち料理は、もともと季節の変わり目の節日に神様にお供えするものでした。今では正月のみとなりました。料理の一つ一つに意味があり、健康や長寿などの願いが込められています。

雑煮



もともとは年神様に供えたその土地の産物ともちを煮たものでした。地域によってもちの形や焼き方、入れる具材が異なります。

七草がゆ



1月7日の朝に1年の健康を祈って食べる七草のに入ったおかゆです。春の七草は、せり、なすな、ごきょう、はこべら、ほとけのざ、すずな、すずしろです。

鏡開き



1月11日は鏡開きの日です。年神様にお供えた鏡餅を下げて、包丁ではなく木づちや手などで小さくします。お汁粉にして食べます。

給食メニューを朝食に【卵とじうどん】(1月15日)

寒い季節に心身ともに温まるうどんの紹介です。卵や野菜などを加えて、タンパク質やビタミンをとりましょう。



<材料4人分>

- ・冷凍うどん 3玉
- ・たまねぎ 1/4個
- ・にんじん 1/8本
- ・しいたけ 1/2枚
- ・かまぼこ 8枚
- ・油揚げ 1/2枚
- ・卵 2個
- ・だし汁 800cc
- ・しょうゆ 大さじ2
- ・みりん 小さじ1
- ・ねぎ 3cmほど
- ・片栗粉 小さじ1
- ・塩 少々

<作り方>

- ①たまねぎは薄切り、にんじんとしいたけと油揚げは千切りにしておく。かまぼこは半月切りにする。ねぎは輪切りにする。
- ②大きめの鍋にだし汁を作り、①のたまねぎ、にんじん、しいたけの順に火を通す。かまぼこ、油揚げを加える。
- ③調味料で味をととのえ、冷凍うどんを加える。
- ④③の汁に少量の水で溶いた片栗粉を加え、沸騰させて、溶き卵を加える。仕上げにねぎを加えてひと煮たちさせる。

	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 加ゆみ・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
22日 (月)	全国学校給食週間 〈昭和の給食40~50年代〉 ミートソース (ソフ麺)		わかめのサラダ (青じそドレッシング)	牛乳	ソフト麺、ミートソース(豚ひき肉、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)、かぼちゃの天ぷら(かぼちゃ、小麦粉、塩、大豆油)、わかめのサラダ(カットわかめ、ホールコーン、きゅうり、青じそドレッシング(別))、牛乳	小 632/2.5
			かぼちゃの天ぷら			中 797/2.9
23日 (火)	〈明治の給食〉 麦ごはん	サケの 照り焼き	大根とツナ の煮物	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)、大根とツナの煮物(だいこん、まぐろ油漬、さやえんどう、酒、三温糖、こいくちしょうゆ、和風だし、みりん)、豆腐とえのきのみそ汁(豆腐、ねぎ、えのきたけ、カットわかめ、ミックスみそ、むろあじ節)、牛乳	小 592/2.0
			豆腐とえのき のみそ汁			中 736/2.3
24日 (水)	〈昭和の給食30~40年代〉 コッペパン	カレー シチュー	キャベツの カラフルソテー	牛乳	コッペパン、瑞穂さつまいもコロック(瑞穂さつまいもコロック、大豆油)、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)、カレーシチュー(じゃがいも、にんじん、たまねぎ、豚肉、米粉カレールウ、こいくちしょうゆ、カレー粉、ウスターソース、塩、白こしょう、粉チーズ、脱脂粉乳、トマトケチャップ、大豆油)、ミルメーク(コーヒー味)(中学校)、牛乳	小 668/3.1
			瑞穂さつまいも コロック	ミルメーク(コヒー味) (中学校)		中 852/4.0
25日 (木)	〈岐阜県の給食〉 にんじん ごはん	都上みそ チキン	かまぼこの すまし汁	牛乳	にんじんごはん(精白米、まぐろ油漬、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)、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)、かまぼこのすまし汁(カットわかめ、えのきたけ、豆腐、かまぼこ、うすくちしょうゆ、むろあじ節、酒、塩)、ヨーグルト(中学校)、牛乳	小 558/2.6
				ヨーグルト (中学校)		中 727/3.2
26日 (金)	〈瑞穂の給食〉 麦ごはん	アユの 和風揚げ	ほうれん草と 白菜のごまあえ	牛乳	麦ごはん(精白米、麦)、アユの和風揚げ(アユ、塩、白こしょう、こいくちしょうゆ、酒、かたくり粉、小麦粉、大豆油)、ほうれん草と白菜のごまあえ(ほうれん草、はくさい、白すりごま、こいくちしょうゆ)、ハツシモ米麺汁(米粉うどん、だいこん、にんじん、鶏肉、ねぎ、酒、ミックスみそ、むろあじ節)、牛乳	小 576/2.2
			ハツシモ米麺汁			中 707/2.6
29日 (月)	中華あんかけ (ソフ麺)	焼きぎょうざ	春雨サラダ	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、春雨サラダ(マロニー、きゅうり、緑豆もやし、ホールコーン、香味中華ドレッシング(混ぜます))、牛乳	小 582/2.2
						中 724/2.5
30日 (火)	ゆかりごはん	ワカサギの フライ	じゃがいもの煮物	牛乳	ゆかりごはん(精白米、麦、ゆかり)、ワカサギのフライ(ワカサギのフライ、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)、豚汁(だいこん、里芋、にんじん、油揚げ、ごぼう、こんにゃく、豚肉、ねぎ、豆腐、むろあじ節、ミックスみそ)、牛乳	小 631/2.5
			豚汁			中 735/2.8
31日 (水)	食パン	チキン チャップ	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	食パン、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、コーンスターチ)、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))、かぶのクリームスープ(かぶ、ベーコン、たまねぎ、にんじん、チンゲン菜、牛乳、クリーム、米粉豆乳ホワイトルウ、洋風だし、大豆油、塩、白こしょう)、牛乳	小 568/2.5
			かぶの クリームスープ			中 703/3.1

※ _____ 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。

郷土料理：石川県の食事（1月16日）

写真参照
農林水産省うちの郷土料理

石川県は、北陸地方の真ん中に位置しています。海に囲まれた能登地区、平野が広がる加賀地区、城下町として栄えた金沢近郊と地域の3つの地域があります。海の幸、山の幸、そして、武家文化から発展した武家料理が交わり、金沢の洗練された食文化が受け継がれてきました。

<p>めった汁</p>  <p>「めった汁」とは、さつまいもや大根、人参といった根菜類を使った具だくさんの汁物のことです。石川県内全域の家庭で気軽に食べられています。やたらめったら具が入ることから「めった汁」と呼ばれています。</p>	<p>いしる（魚醤）</p>  <p>「いしる」とは、石川県の能登地方に伝わる魚醤のことで、「魚汁（うおじる）」がなまって、「いしる」と呼ばれるようになったそうです。「いしり」や「よしる」と呼ぶ地域もあります。スルメイカを塩漬けて、熟成させて作られます。独特の香りと味わいがあり、焼き物や煮物に使われています。</p>	<p>治部煮</p>  <p>「じぶ煮」は、石川県を代表とする煮物です。鴨肉やすだれ麩、季節の野菜などを白みそ仕立てで煮た料理です。とろみがあるのも特徴です。その歴史は古く、石川県に加賀藩があった頃から食べられていました。</p>
---	---	---

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、アユ、キャベツ、白菜、ねぎ、大根、米麺、富有柿ジャム、さつまいもコロック、チンゲン菜

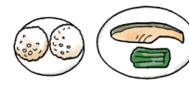
岐阜県産：豆みそ、大豆、豆腐、もやし

旬の食材：サバ、サケ、タラ、ワカサギ、かぶ、小松菜、ほうれん草、ブロッコリー、りんご

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

食育だより 全国学校給食週間

学校給食の歴史を知ろう

<p>明治22年</p>  <p>おにぎり、塩サケ、菜の漬物</p>	<p>昭和22年</p>  <p>トマトシチュー、脱脂粉乳</p>	<p>昭和30年代</p>  <p>コッペパン、マカリス、コロック、干切りキャベツ、スープ、脱脂粉乳</p>
<p>昭和40年代</p>  <p>ソフト麺のカレーあん、野菜の甘酢あえ、牛乳、チーズ、果物(黄桃)</p>	<p>昭和50年代</p>  <p>カレーライス、野菜の塩もみ、スープ、牛乳、バナナ</p>	<p>現在</p>  <p>麦ごはん、魚のてりやき、野菜の和え物、みそ汁、みかん、牛乳</p>

※この献立の内容は、独立行政法人日本スポーツ振興センターの献立レプリカを参考にしています。

家族で、今と昔の給食を比べてみたり、給食の思い出を話したりしてみませんか？