



こんだて



ここから毎日の給食の献立の写真を
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g
1日(木)	麦ごはん	サバの塩焼き	ひじきの炒め煮 沢煮焼	牛乳	麦ごはん(精白米、麦)、サバの塩焼き、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)、沢煮焼(豚肉、こぼろ、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)、牛乳	小 588/3.3 中 735/4.2
2日(金)	<節分の食事> 節分ちらし	イワシのいそペフライ	けんちん汁	牛乳	節分ちらし(精白米、すし酢、鶏肉、にんじん、味付きかんぴょう、干しいたけ、大豆、三温糖、こいくちしょうゆ、酒、和風だし、大豆油)、イワシのいそペフライ(イワシのいそペフライ、大豆油)、けんちん汁(昆布、こんにゃく、ごぼう、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	小 609/1.9 中 760/2.3
5日(月)	ミートソース(ソフト麺)		キャベツとツナのコンソメ煮 <地産地消料理> 瑞穂かぼちゃコロッケ	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プレーク、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)、瑞穂かぼちゃコロッケ(瑞穂かぼちゃコロッケ、大豆油)、キャベツとツナのコンソメ煮(キャベツ、まぐろ油漬、洋風だし、塩、白こしょう)、牛乳	小 706/1.8 中 887/2.1
6日(火)	麦ごはん	サバのみそ煮	青梗菜と白菜のおひたし みぞれ汁	牛乳	麦ごはん(精白米、麦)、サバのみそ煮、青梗菜と白菜のおひたし(チンゲン菜、はくさい、こいくちしょうゆ、かつお節)、みぞれ汁(だいこん、にんじん、えのきたけ、ねぎ、豆腐、うすくちしょうゆ、酒、むろあじ節、塩、かたくり粉)、牛乳	小 596/2.0 中 777/2.6
7日(水)	コッペパン	鶏肉のパン粉焼き	フロッコリーとコーンのサラダ(和風和風ドレッシング) ミネストローネスープ	牛乳	コッペパン、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)、フロッコリーとコーンのサラダ(フロッコリー、ホールコーン、減塩和風ドレッシング(別))、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、ロースハム、白いんげん豆、トマトジュース、洋風だし、塩、白こしょう)、牛乳	小 576/2.6 中 711/3.2
8日(木)	麦ごはん	春巻	ビビンバ 豆腐のみそ汁	牛乳	麦ごはん(精白米、麦)、春巻(春巻、大豆油)、ビビンバ(豚肉、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)、豆腐のみそ汁(豆腐、油揚げ、ねぎ、カットわかめ、ミックスみそ、豆乳、むろあじ節)、牛乳	小 699/2.4 中 866/2.9
9日(金)	麦ごはん	<地産地消料理> けいちゃん	もやしとコーンのかつおあえ えのきたけとわかめのすまし汁	牛乳	麦ごはん(精白米、麦)、けいちゃん(鶏肉、塩、白こしょう、かたくり粉、大豆油、たまねぎ、赤ピーマン、にんにく、豆みそ、三温糖、柿ジャム、酒、こいくちしょうゆ、大豆油)、もやしとコーンのかつおあえ(緑豆もやし、ホールコーン、こいくちしょうゆ、かつお節)、えのきたけとわかめのすまし汁(豆腐、えのきたけ、カットわかめ、かまぼこ、うすくちしょうゆ、塩、酒、むろあじ節)、牛乳	小 600/2.4 中 729/2.8
13日(火)	麦ごはん	蒸しシューマイ	じゃがいものコチジャン炒め キムチ汁	牛乳	麦ごはん(精白米、麦)、蒸しシューマイ、じゃがいものコチジャン炒め(じゃがいも、こんにゃく、さやいんげん、大豆油、こいくちしょうゆ、コチジャン、三温糖、酒、中華だしの素)、キムチ汁(はくさいキムチ、キャベツ、青梗菜、にんじん、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、大豆油)、牛乳	小 569/1.9 中 722/2.3
14日(水)	黒パン	サーモンフライ	ごぼうサラダ 大根としめじのスープ	牛乳	黒パン、サーモンフライ(サーモンフライ、大豆油)、ごぼうサラダ(ごぼう、えだまめ、きゅうり、うすくちしょうゆ、三温糖、液体かつおだし、コーンクリームドレッシング(混ぜます))、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	小 623/2.5 中 813/3.3
15日(木)	麦ごはん	シヤマモの天ぷら	キャベツのごまあえ 豚汁	牛乳	麦ごはん(精白米、麦)、シヤマモの天ぷら(シヤマモ、かたくり粉、小麦粉、大豆油)、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)、豚汁(里芋、にんじん、だいこん、豚肉、ごぼう、ねぎ、豆腐、むろあじ節、ミックスみそ)、牛乳	小 586/1.6 中 733/2.1
16日(金)	麦ごはん	みそチキン	牛乳おから 白菜汁	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、郡上みそ)、牛乳おから(おから、牛乳、鶏ひき肉、油揚げ、干しいたけ、にんじん、ねぎ、三温糖、こいくちしょうゆ、和風だし、大豆油)、白菜汁(はくさい、はるさめ、なると、むろあじ節、塩、うすくちしょうゆ、酒)、牛乳	小 587/2.5 中 727/32.9

※ _____ 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・家族がしっかりと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!

瑞穂市産：ハツシモ、柿ジャム、かぼちゃコロッケ、白菜、青梗菜、キャベツ、ねぎ、小松菜、米粉カレーうどん
岐阜県産：豆みそ、大豆、豆腐、もやし、旬の食材：サワラ、サバ、小松菜、ほうれん草、白菜、フロッコリー、にんじん、れんこん

おんさい広場出荷者のみなさん
いつもありがとうございます

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。

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 加ゆみ・ビヤツ	※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
19日 (月)	〈食育の日〉 〈大阪府の食事〉 きつねうどん	タコボール揚げ	野菜の炊いたん	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、かまぼこ、干ししいたけ、味付き揚げ、むろあじ節、こいくちしょうゆ、塩、酒)、 タコボール揚げ (タコボール、小麦粉、かたくり粉、大豆油)、 野菜の炊いたん (こまつな、緑豆もやし、えのきたけ、生揚げ、こいくちしょうゆ、みりん、酒、和風だし、大豆油)、 牛乳	小 575/2.9
					中 718/3.4	
20日 (火)	麦ごはん	鶏肉の香味焼き	五目きんぴら	牛乳	麦ごはん(精白米、麦)、 鶏肉の香味焼き (鶏肉、こいくちしょうゆ、酒、みりん、しょうが、ねぎ)、 五目きんぴら (さつま揚げ、ごぼう、にんじん、さやいんげん、こんにゃく、大豆油、こいくちしょうゆ、三温糖、みりん、酒)、 小松菜のみそ汁 (カットわかめ、えのきたけ、豆腐、こまつな、ミックスみそ、むろあじ節)、 豆乳プリン (豆乳、牛乳)	小 626/2.3
			小松菜のみそ汁	豆乳プリン		中 772/2.7
21日 (水)	米粉入り食パン	豚肉のから揚げ	キャベツのサラダ(イタリアンドレッシング)	牛乳	米粉入り食パン、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)、 キャベツのサラダ (キャベツ、えだまめ、きゅうり、イタリアンドレッシング(別))、 ビーンズチャウダー (白いんげん豆、ベーコン、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、米粉豆乳ホワイトルウ、牛乳、クリーム、粉チーズ、洋風だし、塩、白こしょう)、 牛乳	小 647/2.6
			ビーンズチャウダー	中 804/3.2		
22日 (木)	にんじんごはん	サワラの高麗焼き	かきたま汁	牛乳	にんじんごはん (精白米、まぐろ油漬、にんじん、油揚げ、干ししいたけ、三温糖、こいくちしょうゆ、酒、和風だし、大豆油)、 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)、 かきたま汁 (液卵、たまねぎ、えのきたけ、カットわかめ、ねぎ、うすくちしょうゆ、酒、むろあじ節、塩、かたくり粉)、 ヨーグルト(中学校)	小 582/2.2
			ヨーグルト(中学校)	中 776/2.7		
26日 (月)	しょうゆラーメン シナモン揚げパン	大根サラダ(青じそドレッシング)	牛乳	中華麺、しょうゆラーメンのスープ (豚肉、大豆油、はくさい、にんじん、緑豆もやし、ねぎ、なると、しななく、鶏豚湯、鶏がらスープの素、こいくちしょうゆ、塩、白こしょう)、 シナモン揚げパン (コッペパン、大豆油、グラニュー糖、シナモン)、 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 621/2.4	
			中 731/2.7			
27日 (火)	米粉カレーライス	鶏肉のから揚げ	牛乳	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)、 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、ハ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 784/2.1	
			フルーツポンチ		中 911/2.5	
28日 (水)	胚芽パン	焼きウインナー	ブロッコリーとキャベツのサラダ(オリーブドレッシング)	牛乳	胚芽パン、焼きウインナー、ブロッコリーとキャベツのサラダ (ブロッコリー、キャベツ、エッグアッドレッシング(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 720/2.6
			コーンポタージュ	中 859/3.2		
29日 (木)	わかめごはん	イカの照り焼き	じゃがいものそぼろ煮	牛乳	わかめごはん (精白米、麦、炊き込みわかめ(素))、 イカの照り焼き (イカ、こいくちしょうゆ、酒、みりん、三温糖)、 じゃがいものそぼろ煮 (じゃがいも、豚ひき肉、たまねぎ、しらたき、三温糖、こいくちしょうゆ、酒、みりん、大豆油)、 豆腐とえのきたけのみそ汁 (豆腐、ねぎ、えのきたけ、油揚げ、ミックスみそ、むろあじ節)、 牛乳	小 581/3.1
			豆腐とえのきたけのみそ汁	中 736/3.5		

※ _____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。

食育だより

日本の食と行事を知ろう。

今年の節分は2月3日で、立春の前日が節分です。節分には、家の戸口にヒイラギウシ(ヤイカガシ)を飾り、豆をまいて鬼を追い払い、無病息災を願う習わしがあります。最近、全国的に食べられるようになった恵方巻きは、もともと関西の一部地域で商売繁盛を願って食べられていたものです。行事食には、季節に合った行事食があります。私たちの生活を豊かにする食事を楽しみましょう。

参照：たのしい食事つながる食育(文部科学省)

給食では、3日の節分にちなみ、大豆の入った「節分ちらし」と「イワシのいそべ揚げ」を食べて、元気に暮らすことを願います。

行事には、季節に合った食事があがり、願いが込められています。私たちの生活を豊かにする文化です。

郷土料理：大阪府の食事(2月19日)

大阪湾はかつて「魚庭(なにか)」と呼ばれるほど魚がよく獲れたため、沿岸地域には魚を利用した郷土料理が豊富です。だしの味を大切にするため、汁物はもちろん、たこ焼きやお好み焼きなどの「粉もの」にもだしが入ります。関東ではかつおを使っていたが、よく用いられ、大阪は昆布をメインに、かつお節を組み合わせただしが好まれます。

きつねうどん

だしを利かせたつゆをうどんにかけ、甘辛く煮た油揚げをのせ、たこ焼きやお好み焼きなどの「粉もの」にもだしが入ります。関東ではかつおを使っていたが、よく用いられ、大阪は昆布をメインに、かつお節を組み合わせただしが好まれます。

タコあげ

明治末期の縁日の屋台で出された「チョボ焼き」から広がりました。そのころは、こんにゃくやたくあんが具に使われていました。昭和になり、「明石焼き」を参考にし、タコを入れたことから誕生しました。今日は、タコボールを油で揚げました。タコの味を楽しみましょう。

野菜の炊いたん

関西の言葉で「炊いたもの」を意味し、材料を「だし」と調味料で煮たおかずです。煮汁でじっくり煮こめる料理です。

参照 うちの郷土料理(農林水産省)

給食メニューを朝食【揚げパン】(2月26日)

※子供たちから人気のある料理です。ぜひ、朝ごはんや間食に作ってみましょう。

<材料4人分>

- ・パン 4個~6個
- ・シナモン 小さじ1/4
- ・グラニュー糖 大さじ2

<作り方>

- ①シナモンシュガーを作る。(シナモンパウダーとグラニュー糖を混ぜる)
- ②フライパン(中華鍋)に、油を多め(5mm)に入れ、温める。(150℃)
- ③②に、パンを浮かべ、2~3回コロコロ返す。(揚げすぎないように)
- ④③を取り出し、ペーパータオルにのせ、①をまんべんなくまぶす。