



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「ハツシメ」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。

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	※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 (金)	〈ひなまつり〉 ちらし寿司	シシャモの から揚げ	粕汁	牛乳 ひなまつりゼリー	ちらし寿司(精白米、味付きかんぴょう、干しいたけ、油揚げ、にんじん、さやえんどう、酒、三温糖、うすくちしょうゆ、和風だし、すし酢)、シシャモのから揚げ(シシャモ、かたくり粉、小麦粉、大豆油)、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)、ひなまつりゼリー、牛乳	小 651/1.8
					中 815/2.3	
4日 (月)	五目肉うどん	イカの天ぷら	切干大根と ツナの あえもの	牛乳 卒業祝いデザート(中学校)	うどん、五目肉うどんのスープ(ねぎ、豚肉、かまぼこ、えのきだけ、干しいたけ、むろあじ節、こいくちしょうゆ、塩、みりん)、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)、切干大根とツナのあえもの(切干大根、にんじん、ほうれん草、まぐろ油漬、こいくちしょうゆ)、卒業祝いデザート(中学校)、牛乳	小 543/2.2
				中 862/2.8		
5日 (火)	麦ごはん	鶏肉の 照り焼き	高野豆腐の 卵とじ	牛乳	麦ごはん(精白米、麦)、鶏肉の照り焼き(鶏肉、こいくちしょうゆ、酒、みりん、三温糖)、高野豆腐の卵とじ(高野豆腐、にんじん、たまねぎ、さやえんどう、液卵、うすくちしょうゆ、三温糖、酒、和風だし)、なめこのみそ汁(カットわかめ、なめこ、だいこん、ねぎ、ミックスみそ、むろあじ節)、牛乳	小 585/2.4
			なめこのみそ汁	中 737/2.8		
6日 (水)	米粉入りパン	サケの ハニーレモン 焼き	キャベツの カラフルソテー	牛乳	米粉入りパン、サケのハニーレモン焼き(サケ、こいくちしょうゆ、レモン果汁、はちみつ、黒こしょう)、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)、ポークビーンズ(大豆、豚肉、にんじん、たまねぎ、じゃがいも、トマト、トマトケチャップ、ウスターソース、こいくちしょうゆ、塩、白こしょう、三温糖、洋風だし、大豆油)、牛乳	小 593/2.8
			ポークビーンズ	中 743/3.6		
7日 (木)	〈三重県の食事〉 麦ごはん	四日市 とんてき	菜の花あえ	牛乳	麦ごはん(精白米、麦)、四日市とんてき(豚肉、酒、こいくちしょうゆ、しょうが、にんにく、かたくり粉、大豆油、三温糖、ウスターソース、中華だしの素)、菜の花あえ(菜花、緑豆もやし、ホールコーン、かつお節、こいくちしょうゆ)、わかめのすまし汁(カットわかめ、ねぎ、えのきだけ、かまぼこ、豆腐、むろあじ節、塩、うすくちしょうゆ)、牛乳	小 635/2.0
			わかめのすまし汁	中 775/2.3		
8日 (金)	麦ごはん	鶏肉の から揚げ	じゃがいもの コチジャン炒め	牛乳	麦ごはん(精白米、麦)、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)、じゃがいものコチジャン炒め(じゃがいも、豚ひき肉、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、コチジャン、三温糖、酒、中華だしの素、みりん)、チンゲン菜のスープ(チンゲン菜、干しいたけ、豆腐、鶏がらスープの素、塩、白こしょう、こいくちしょうゆ、酒)、オレンジ、牛乳	小 649/1.7
			チンゲン菜の スープ	オレンジ	中 794/2.0	
11日 (月)	カレーソース (ソフト麺)		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	ソフト麺、カレーソース(豚ひき肉、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)、じゃがいもコロッケ(小学校)(じゃがいもコロッケ、大豆油)、さつまいもコロッケ(中学校)(瑞穂さつまいもコロッケ、大豆油)、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))、牛乳	小 719/2.6
			じゃがいも30かけ さつまいも30かけ(中学校)	中 899/3.0		
12日 (火)	麦ごはん	ポーク シューマイ	春雨サラダ	牛乳	麦ごはん(精白米、麦)、ポークシューマイ、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))、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 626/1.8
			麻婆豆腐	中 797/2.2		
13日 (水)	食パン	ささみの フリッター	グリーンアスパラガスの ソテー	牛乳	食パン、ささみのフリッター(鶏ささ身、塩、小麦粉、大豆油)、グリーンアスパラガスのソテー(グリーンアスパラガス、にんじん、ローズハム、塩、白こしょう、大豆油)、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 606/2.4
			コーン ポタージュ	中 732/2.9		

※ _____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!

ご卒業おめでとうございます



卒業や進級など節目を迎える時期となりました。学校給食は、「心と体の栄養になるように」、「おいしく食べられるように」、「安全で安心な給食を届けられますように」などたくさんの願いを込めて作っています。みなさんは、給食を通してどんなことを学びましたか? 仲間とともに食べた給食の味を思い出にできるといいですね。

また、多くの人の支えがあって給食を食べることができます。毎日の給食のために多くの生産者さん、給食センターの方々、給食を運ぶ運転手さんや校務員さんなどたくさんの人が関わっています。これからも感謝の気持ちを忘れずに、食事をしましょう。



資料参照 「月刊 学校給食」(全国学校給食協会)

給食メニューを朝食に【じゃがいものコチジャン炒め】(3月8日)

- 〈材料4人分〉
- ・じゃがいも 中1個
 - ・豚ひき肉 50g
 - ・糸こんにゃく 50g
 - ・にんじん 1/4本
 - ・さやいんげん お好みで3本ほど
 - ・油 小さじ1
 - ・コチジャン 小さじ1
- (合わせ調味料)
- ・こいくちしょうゆ 大さじ1
 - ・三温糖 小さじ1
 - ・酒 大さじ1
 - ・みりん 小さじ1
 - ・中華だしの素 小さじ1/2
- 〈作り方〉



- ①じゃがいも、にんじんは、千切りにする。糸こんにゃくは3cm幅に切る。さやいんげんはさっとゆでて、ななめ切りにする。
- ②フライパンに油をしいて温め、豚ひき肉を炒める。火が通ったら、コチジャンとこんにゃくを加えて炒める。
- ③にんじん、じゃがいもを加え、さらに炒める。蓋をすると火が通りやすい。
- ④③の野菜がしんなりしてきたら、合わせ調味料を加える。
- ⑤強火で水分を飛ばすように炒める。
- ⑥最後にさやいんげんを加えて彩りよく仕上げる。

	主食 エネルギー源	主菜 体を作るとも	汁物・副菜 調子を整える	その他 加ゆ・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	
14日 (木)	麦ごはん	焼き厚揚げのあんかけ	じゃがいもの煮物	牛乳	麦ごはん(精白米、麦)、焼き厚揚げのあんかけ(絹厚揚げ、しょうが、こいくちしょうゆ、三温糖、みりん、酒、かたくり粉)、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)、小松菜のみそ汁(カットわかめ、えのぎだけ、油揚げ、こまつな、ミックスみそ、むろあじ節)、牛乳	小	577/2.3
			小松菜のみそ汁			中	710/2.7
15日 (金)	麦ごはん	フグのから揚げ	ひじきの炒め煮	牛乳	麦ごはん(精白米、麦)、フグのから揚げ(フグのから揚げ、大豆油)、ひじきの炒め煮(ひじき、竹輪、にんじん、えだまめ、大豆油、こいくちしょうゆ、三温糖、酒、和風だし)、芋のこ汁(里芋、にんじん、ごぼう、だいこん、油揚げ、ねぎ、こいくちしょうゆ、むろあじ節、酒、塩)、ヨーグルト(中学校)、牛乳	小	575/1.4
			芋のこ汁	ヨーグルト(中学校)		中	745/1.7
18日 (月)	みそうどん	竹輪の天ぷら	ごぼうサラダ	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、かまぼこ、ねぎ、むろあじ節、豆みそ、和風だし、みりん)、竹輪の天ぷら(竹輪、小麦粉、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、コーンクリーミードレッシング(混ぜます))、牛乳	小	594/2.8
							中
19日 (火)	麦ごはん	サバのねぎみそ焼き	白菜の煮びたし	牛乳	麦ごはん(精白米、麦)、サバのねぎみそ焼き(サバ、ミックスみそ、みりん、ねぎ)、白菜の煮びたし(白菜、大豆もやし、ふなしめじ、こいくちしょうゆ、みりん、和風だし、かつお節)、しんだ汁(にんじん、だいこん、ごぼう、生揚げ、豆乳、大豆ペースト、酒、みりん、うすくちしょうゆ、塩、ねぎ、むろあじ節)、牛乳	小	672/1.8
			しんだ汁			中	850/2.2
21日 (木)	米粉カレーライス	大根サラダ(青じそドレッシング)	ニギスのから揚げ	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、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、柿ジャム、にんにく、大豆油)、ニギスのから揚げ(ニギスのから揚げ、大豆油)、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	694/2.6
							中
22日 (金)	かきまわし	豆腐ハンバーグの和風ソースかけ	かきたま汁	牛乳	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)、豆腐ハンバーグの和風ソースかけ(豆腐ハンバーグ、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)、かきたま汁(液卵、豆腐、えのぎだけ、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)、卒業祝いデザート(小学校)、牛乳	小	731/2.8
				卒業祝いデザート(小学校)		中	737/3.3
25日 (月)	中華あんかけ(ソフト麺)	ヤンニョムチキン	もやしの中華あえ	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、大豆油、塩、白こしょう、鶏豚湯、鶏がらスープの素、かたくり粉)、ヤンニョムチキン(鶏肉、塩、白こしょう、かたくり粉、大豆油、トマトケチャップ、コチジャン、ねぎ、三温糖、みりん、ごま油)、もやしの中華あえ(緑豆もやし、きゅうり、赤ピーマン、香味中華ドレッシング)、牛乳	小	573/2.0
							中

※ _____ 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ていけるようにしましょう。

郷土料理：三重県の食事（3月7日）

三重県は、日本の中央に位置し、まるで羽を広げた鷹の姿のような地形をしています。内陸部には山脈が連なり、その麓には広大な平野が広がっています。東部は約1000kmに渡って海と接しており、沿岸の町では古くから漁業が盛んで、海運も発達しています。豊かな自然の恵みが合わさってきた、多様かつ多彩な食文化をもつ三重県は、「美し国(うましくに)」と呼ばれています。
(文書参照 農林水産省 うちの郷土料理)

伊勢神宮

ワカメのすまし汁

三重県の東部にある伊勢湾では、木曾三川と宮川の水が流れ込み、色が良くミネラルが豊富なワカメが採れます。2月から5月の春の時期が旬で、上質なわかめは、昔から伊勢神宮に献上されている海藻としても知られます。

四日市とんてき

四日市市のB級グルメとしても有名なとんてき。厚切りの豚ロース肉に小麦粉を付けて焼き、にんにくが効いた濃い目のソースをからめた料理です。四日市では、とんてきにはキャベツを添えて食べます。

なばな

冬から春にかけて味わうことのできる「なばな」。アブラナの莖葉を摘み取ったもので、やわらかくて、ほのかな苦味が特徴です。おひたしや炒め物など様々な料理に使います。

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、米粉カレールウ、白菜、キャベツ、チンゲン菜、さつまいもコロッケ(中学校)

岐阜県産：豆みそ、大豆、豆腐、もやし

旬の食材：ニギス、ワカメ、菜花、ひじき、にんじん、じゃがいも、グリーンアスパラガス

「おいしかったね」瑞穂市の特産物

今年度も地元の食材を給食で提供しました。地元の生産者の方々に感謝の気持ちを込めていただきます。

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。

食育だより 1年間の給食をふいかえろう

給食時間を振り返ろう 『食育』チェックシート

今年度の給食もあと少しとなりました。この1年を振り返るとともに、残りの日々も給食をしっかり食べて、元気に学校生活を送ってください。この1年の給食の時間を振り返り、できたことに○を付けましょう。

給食の前に手をきれいに洗えた	給食当番の身支度をきちんとできた	食事のあいさつを心を込めて言えた
食器を正しく並べることができた	お箸を正しく持ち上手に使うことができた	よくかんで味わって食べることができた
地域の産物や食文化を知ることができた	日本の伝統行事と行事食について知ることができた	バランスのよい食事の組み合わせがわかった

資料参考 「月刊 学校給食」(全国学校給食協会)