



# 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。
- ・給食で使用する米は、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 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
9日 (火)	にんじん ごはん	鶏肉の から揚げ	豆腐と えのきたけの みそ汁	牛乳 入学祝いデザート	にんじんごはん(精白米、まぐろ油漬け、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)、鶏肉のから揚げ(鶏肉一口大、こいくちしょうゆ、酒、しょうが、かたくり粉、大豆油)、豆腐とえのきたけのみそ汁(豆腐、ねぎ、えのきたけ、ミックスみそ、カットわかめ、むろあじ節)、入学祝いデザート、牛乳	小 674/2.3
						中 790/2.8
10日 (水)	バターロール パン	イカの ハーブ焼き	キャベツのサラダ	牛乳	バターロールパン、イカのハーブ焼き(イカ短冊切り、塩、白こしょう、バジル粉、ガーリックパウダー、オリーブ油)、キャベツのサラダ(キャベツ、えだまめ、きゅうり、コーンクリームドレッシング(混ぜます))、ポークビーンズ(大豆、豚肉薄切り、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 599/2.6
			ポークビーンズ			中 757/3.4
11日 (木)	チキンカレーライス			牛乳	チキンカレーライス(精白米、麦、にんじん、たまねぎ、鶏肉こま切れ、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、トマト、ウスターソース、トマトケチャップ、にんにく、大豆油)、焼きウインナー、フルーツポンチ(みかんシロップ漬け、ももシロップ漬け、パインアップルシロップ漬け、ファイバーゼリーミックス)、牛乳	小 637/1.8
		焼きウインナー	フルーツポンチ			中 739/2.1
12日 (金)	麦ごはん	サバの 塩焼き	五目きんぴら	牛乳	麦ごはん(精白米、麦)、サバ(切身)の塩焼き、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)、菜の花のすまし汁(菜の花(茎部分)、豆腐、かまぼこ、えのきたけ、カットわかめ、むろあじ節、うすくちしょうゆ、塩、酒)、牛乳	小 568/2.8
			菜の花のすまし汁			中 742/4.0
15日 (月)	焼きそば	小型コッペパン	フロッコリーと枝豆のサラダ(エッグケアドレッシング)	牛乳	小型コッペパン、焼きそば(中華めん、豚肉薄切り、キャベツ、にんじん、大豆油、塩、白こしょう、ウスターソース、焼きそばソース、きざみ生姜、かつお節)、菜の花コロッケ(菜の花コロッケ、大豆油)、フロッコリーと枝豆のサラダ(フロッコリー、えだまめ、エッグケアドレッシング(別))、牛乳	小 648/2.5
			菜の花コロッケ			中 773/3.0
16日 (火)	麦ごはん	蒸し シューマイ	韓国風肉じゃが	牛乳	麦ごはん(精白米、麦)、蒸しシューマイ、韓国風肉じゃが(じゃがいも、牛肉薄切り、たまねぎ、にんじん、にら、三温糖、こいくちしょうゆ、コチジャン、酒、大豆油、かつお節)、チンゲン菜と春雨のスープ(マロニー、干しいたけ、チンゲン菜、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 596/1.3
			チンゲン菜と春雨のスープ			中 755/1.7
17日 (水)	胚芽食パン	豚肉の 柿ジャム焼き	もやしのソテー	牛乳	胚芽食パン、豚肉の柿ジャム焼き(豚肉一枚肉、塩、白こしょう、こいくちしょうゆ、酒、柿ジャム、レモン果汁)、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)、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)、スライスチーズ(中学校)、牛乳	小 646/2.4
			コーンポタージュ	スライスチーズ(中学校)		
18日 (木)	麦ごはん	キビナゴの フライ	大豆の磯煮	牛乳	麦ごはん(精白米、麦)、キビナゴのフライ(キビナゴ(頭あり)のフライ、大豆油)、大豆の磯煮(大豆、ひじき、にんじん、えだまめ、こいくちしょうゆ、三温糖、みりん、酒、大豆油、和風だし)、けんちん汁(昆布、しらたき、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 614/1.6
			けんちん汁			中 738/1.8

※ \_\_\_\_\_ 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。

**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、柿ジャム(ピューレ)、米粉カレールウ  
岐阜県産：豆みそ、大豆、豆腐、ほうれん草、もやし  
旬の食材：カツオ、サワラ、わかめ、菜花、キビナゴ、ひじき、にんじん、じゃがいも、ネーブルオレンジ

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

学校給食で、地場産物を使うと何が良いの??

- ・瑞穂市や岐阜県の食材は運搬の燃料がかからない。
- ・瑞穂市や岐阜県の農水産業が活性化される。
- ・子どもたちが、瑞穂市や岐阜県の食材に気づき、その地域の食文化や自然の営みを大切に継承していく。

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。さらに、岐阜県産食材も上記の食材を使っています。今月は何回かきりんが登場するかな?

**窒息事故を防ぐために、  
水分の少ないものや、思いがけずのみ込んでしまう丸い形状のものが咽頭部に詰まる危険があります。**

- ・食べやすい大きさで、よくかんで食べるようにしましょう。
- ・早食いは危険です。
- ・吸い込むような食べ方は避けましょう。
- ・咀嚼や嚥下には個人差があるので、食べる時には気を付けましょう。

※家庭でも、日頃からよく噛んで、姿勢よく食べましょう。

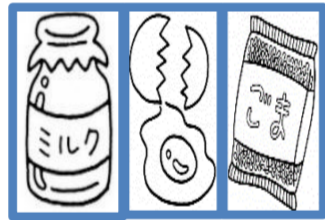


	主食 エネルギー源	主菜 体を作るもと	汁物・副菜 調子を整える	その他 加ゆみ・ビタミ	※バランスのとれた食事をするためには、主食・主菜・副菜のある食生活を送ることが重要です。岐阜県では、「野菜ファースト」を発信して、野菜を積極的に食べることを普及啓発しています。	
					使用食材	エネルギーKcal/塩分g
19日 (金)	＜食育の日＞ 麦ごはん	鶏肉の 岐阜野菜 ソース	ほうれん草と もやしのおひたし	牛乳	麦ごはん(精白米、麦)、鶏肉の岐阜野菜ソース(鶏肉一枚肉、塩、白こしょう、酒、粉チーズ、えだまめ、トマト、トマトケチャップ、ウスターソース、かき裏ごし、三温糖、かたくり粉)、ほう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)、キャベツのみそ汁(キャベツ、えのきたけ、カットわかめ、油揚げ、豆みそ、むろあじ節)、ヨーグルト(中学校)、牛乳	小 553/2.0
			キャベツのみそ汁	ヨーグルト (中学校)		中 767/2.4
22日 (月)	五目うどん		キャベツとツナの 煮びたし	牛乳	うどん、五目うどんのスープ(にんじん、ねぎ、豚肉薄切り、かまぼこ、干しいたけ、油揚げ、むろあじ節、こいくちしょうゆ、塩、みりん)、かぼちゃの天ぷら(かぼちゃ、小麦粉、塩、大豆油)、キャベツとツナの煮びたし(キャベツ、まぐろ油漬け、えだまめ、和風だし、塩、こいくちしょうゆ、みりん)、小魚(中学校)、牛乳	小 546/2.0
			かぼちゃの天ぷら	小魚(中学校)		中 703/2.5
23日 (火)	ゆかりごはん	サワラの 高麗焼き	小松菜の炒め煮	牛乳	ゆかりごはん(精白米、麦、ゆかり)、サワラの高麗焼き(サワラ切身、しょうが、こいくちしょうゆ、酒、みりん、ごま油、ねぎ)、小松菜の炒め煮(こまつな、チンゲン菜、緑豆もやし、油揚げ、こいくちしょうゆ、みりん、酒、和風だし、大豆油)、豚汁(里芋、にんじん、だいこん、豚肉薄切り、ごぼう、ねぎ、豆腐、むろあじ節、ミックスみそ)、牛乳	小 578/2.4
			豚汁			中 723/2.8
24日 (水)	食パン	サーモン ステーキ	ジャーマンポテト	牛乳	食パン、サーモンステーキ(サケ切身、白ワイン、こいくちしょうゆ、塩、白こしょう、オリーブ油、ガーリックパウダー)、ジャーマンポテト(じゃがいも、ベーコン、青ピーマン、オニオンソテー、塩、白こしょう、洋風だし、大豆油)、キャベツと肉団子のクリームスープ(キャベツ、鶏肉団子、たまねぎ、にんじん、牛乳、脱脂粉乳、クリーム、米粉豆乳ホワイトルウ、洋風だし、塩、白こしょう、大豆油)、牛乳	小 598/2.2
			キャベツと肉団子の クリームスープ			中 770/2.8
25日 (木)	麦ごはん	揚げ豚肉の あんかけ	つき大根の炒め煮	牛乳	麦ごはん(精白米、麦)、揚げ豚肉のあんかけ(豚肉一枚肉、酒、こいくちしょうゆ、しょうが、かたくり粉、大豆油、ウスターソース、三温糖、ごま油、中華だしの素)、つき大根の炒め煮(だいこん、にんじん、油揚げ、大豆油、こいくちしょうゆ、三温糖、和風だし)、わかめのすまし汁(カットわかめ、みつば、かまぼこ、たまねぎ、むろあじ節、塩、うすくちしょうゆ)、牛乳	小 620/2.2
			わかめのすまし汁			中 773/2.6
26日 (金)	たけのこ ごはん	カツオの さらさ揚げ	かきたま汁	牛乳	たけのこごはん(精白米、たけのこ、にんじん、鶏肉こま切れ、竹輪、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)、カツオのさらさ揚げ(カツオ角切り、酒、しょうが、こいくちしょうゆ、カレー粉、かたくり粉、大豆油)、かきたま汁(液卵、えのきたけ、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)、オレンジ、牛乳	小 641/2.0
				オレンジ		中 741/2.4
30日 (火)	麦ごはん	アジの 竜田揚げ	チャブチェ	牛乳	麦ごはん(精白米、麦)、アジの竜田揚げ(アジ三枚おろし、こいくちしょうゆ、酒、しょうが、かたくり粉、大豆油)、チャブチェ(牛肉細切り、しょうが、たけのこ、赤ピーマン、青ピーマン、はるさめ、こいくちしょうゆ、三温糖、酒、中華だしの素、大豆油)、もずく汁(もずく、干しいたけ、にんじん、えのきたけ、チンゲン菜、酒、うすくちしょうゆ、塩、むろあじ節)、牛乳	小 617/2.3
			もずく汁			中 766/2.9

※ \_\_\_\_\_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!**

**学校給食は仲間と共に、食事の体験！  
正しい知識や良い習慣を身に付けよう！ 家庭でも料理の挑戦！！**

令和6年度が始まりました。期待と希望を胸に抱いて、子どもたちは登校します。

「今日の給食はなにかな～」と、友達や先生と食べる給食の時間が楽しみになるように、献立には工夫を凝らしつつ、衛生管理に努めた学校給食を行っていきます。今年度も、ご理解・ご協力をよろしくお願いいたします。学校給食の時間は、下記のような活動を通して、繰り返し学ぶことができる大切な時間です。

**【楽しく会食する】**

食事のマナーを身に付けたり、人間関係を深める。



**【健康に良い食事をする】**

バランスのとれた食事のとり方がわかる。



**【食事と安全・衛生】**

手洗い・消毒をして、運搬や配膳を安全に行う。



**【環境をととのえる】**

献立にあった盛り付けをする。環境や資源に気を配る。



**【食事と文化】**

地域の食料の生産・流通を知る。郷土食・行事食で食文化を知る。



**【勤労と感謝 SDGs】**

自分から食の活動をする。感謝の気持ちをもって食べる。



**給食メニューを朝食に！！  
【キャベツとツナの煮びたし】(4/22)**

＊マグロやカツオを使ったフレークは野菜と相性抜群です！  
ぜひ、朝ごはんに作ってみましょう。

＜材料4人分＞

- ・キャベツ 1/8玉 炒め油 小さじ1/2
- ・ツナのオイル漬け(カツオでもマグロでも)
- ・だしの素(小さじ1/4) しょうゆ・みりん 各適宜

＜作り方＞

- ①キャベツは、5mm幅の千切りにする。
- ②ツナは缶やパウチから取り出す。
- ③鍋やフライパンに、油を入れて、キャベツを加える。(蓋をして 弱火で蒸し煮をする。)  
＊にんじんや玉ねぎやアスパラガスを入れてもよい。
- ④ツナをほぐしながら入れて、だしを加え、味付けに、しょうゆとみりんを加えて混ぜる。
- ⑤水分がなくなるまで混ぜて出来上がり。

