



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。

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。

日	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 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 (水)	米粉入りパン	鶏肉の柿ジャム焼き	グリーンアスパラガスのソテー	牛乳	米粉入りパン、鶏肉の柿ジャム焼き（鶏肉一枚肉、こいくちしょうゆ、酒、柿ジャム）、グリーンアスパラガスのソテー（グリーンアスパラガス、ホールコーン、塩、白こしょう、洋風だし、大豆油）、ピーンズカレーシチュー（大豆、ベーコン、にんにく、大豆油、たまねぎ、にんじん、じゃがいも、米粉カレールウ、カレー粉、塩、ウスターソース、こいくちしょうゆ、トマトケチャップ、白こしょう、脱脂粉乳、粉チーズ）、牛乳	小	584/3.0
			ピーンズカレーシチュー			中	741/3.8
2日 (木)	五目ごはん	サワラの照り焼き	わかたけの若竹汁	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）、サワラの照り焼き（サワラ切身、こいくちしょうゆ、みりん、酒）、若竹汁（みつば、カットわかめ、かまぼこ、たけのこ、うすくちしょうゆ、むろあじ節、酒、塩）、牛乳	小	551/2.5
						中	666/2.9
7日 (火)	ハヤシライス			牛乳	ハヤシライス（精白米、麦、牛肉薄切り、赤ワイン、塩、白こしょう、大豆油、たまねぎ、にんじん、じゃがいも、トマトケチャップ、脱脂粉乳、ウスターソース、完熟トマトのハヤシフレーク、粉チーズ）、イワシのフライ（イワシのフライ、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、パイナップルシロップ漬、ファイバーゼリーミックス）、牛乳	小	738/2.3
		イワシのフライ		フルーツポンチ		中	851/2.7
8日 (水)	バターロールパン	ハンバーグのトマトソース	ブロッコリーと枝豆のサラダ（減塩和風ドレッシング）	牛乳	バターロールパン、ハンバーグのトマトソース（ハンバーグ、トマトケチャップ、トマトピューレ、ウスターソース、三温糖、コーンスターチ）、ブロッコリーと枝豆のサラダ（ブロッコリー、えだまめ、減塩和風ドレッシング（別））、パスタスープ（アルファベットマカロニ、ポークウィンナー、たまねぎ、にんじん、洋風だし、うすくちしょうゆ、塩、白こしょう、大豆油）、牛乳	小	663/2.3
			パスタスープ			中	827/2.9
9日 (木)	麦ごはん	鶏肉のから揚げ	もやしとチンゲン菜の煮びたし	牛乳	麦ごはん（精白米、麦）、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）、もやしとチンゲン菜の煮びたし（緑豆もやし、チンゲン菜、油揚げ、こいくちしょうゆ、みりん、和風だし）、じゃがいものみそ汁（たまねぎ、じゃがいも、カットわかめ、ねぎ、白みそ、むろあじ節）、牛乳	小	607/2.0
			じゃがいものみそ汁			中	740/2.4
10日 (金)	麦ごはん	アユのから揚げ	豆乳おから	牛乳	麦ごはん（精白米、麦）、アユのから揚げ（アユのから揚げ（頭なし）、大豆油）、豆乳おから（おから、豆乳、鶏ひき肉、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）、清流汁（そうめん、かまぼこ、えのきたけ、みつば、塩、むろあじ節、うすくちしょうゆ、酒）、牛乳	小	608/1.8
			清流汁			中	760/2.2
13日 (月)	カレーうどん	竹輪の天ぷら	もやしとコーンのかつおあえ	牛乳	うどん、カレーうどんのスープ（たまねぎ、にんじん、干しいたけ、鶏肉、ねぎ、かまぼこ、油揚げ、大豆油、こいくちしょうゆ、米粉カレールウ、カレー粉、酒、和風だし、かたくり粉、塩）、竹輪の天ぷら（竹輪、小麦粉、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）、小魚（中学校）、牛乳	小	579/2.3
				小魚（中学校）		中	751/3.0
14日 (火)	麦ごはん	シシャモ焼き	大根とがんもどきの炒め煮	牛乳	麦ごはん（精白米、麦）、シシャモ（頭付き）焼き、大根とがんもどきの炒め煮（だいこん、がんもどき、さやえんどう、大豆油、こいくちしょうゆ、三温糖、酒、みりん、和風だし）、えのきたけのみそ汁（豆腐、油揚げ、カットわかめ、えのきたけ、ねぎ、ミックスみそ、むろあじ節）、オレンジ、牛乳	小	594/2.0
			えのきたけのみそ汁	オレンジ		中	731/2.3
15日 (水)	黒パン	ホキのバルサミコ酢	チンゲン菜のソテー	牛乳	黒パン、ホキのバルサミコ酢（ホキ切身、塩、白こしょう、かたくり粉、大豆油、オリーブ油、にんにく、たまねぎ、バルサミコ酢、穀物酢、三温糖）、チンゲン菜のソテー（チンゲン菜、緑豆もやし、にんじん、塩、白こしょう、洋風だし、大豆油）、キャベツと肉団子のスープ（キャベツ、鶏肉団子、たまねぎ、洋風だし、うすくちしょうゆ、塩、白こしょう、大豆油）、牛乳	小	571/1.9
			キャベツと肉団子のスープ			中	713/2.5
16日 (木)	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（切身）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）、かきたま汁（液卵、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	593/1.7
			かきたま汁			中	768/2.1
17日 (金)	稲荷寿司まぜごはん	ささみの揖斐茶揚げ	豆乳相性汁	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、竹輪、こいくちしょうゆ、酒、柿ジャム、和風だし、三温糖、大豆油）、ささみの揖斐茶揚げ（鶏ささ身、塩、揖斐茶、小麦粉、かたくり粉、大豆油）、豆乳相性汁（生揚げ、だいこん、カットわかめ、ねぎ、むろあじ節、豆みそ、豆乳）、牛乳	小	637/2.0
						中	740/2.4

※ _____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 元気の基本！早寝・早起き・朝ごはん

朝ごはんは1日を元気に過ごすために欠かせない食事です。朝ごはんを食べることで、エネルギーが体や脳に行き渡り、活動的に動くことができます。早寝、早起き、朝ごはんを心がけていきましょう。

朝ごはんの効果

- やる気や集中力が高まる
- イライラしにくくなる
- 体が動く
- 便秘を予防する
- 生活リズムが整う

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 【キャベツと肉団子のスープ】（5月8日）

（材料）4人分
 ・肉団子 鶏ひき肉 100g 玉ねぎ 30g
 パン粉 大さじ2 塩、こしょう 少々
 ・キャベツ 1/8玉 ・にんじん 1/3本
 ・固形コンソメ 2個 ・塩、こしょう 少々
 （作り方）
 ①鶏ひき肉、みじん切りにした玉ねぎ、パン粉、塩、こしょうを練り合わせる。
 ②キャベツ、にんじんは千切りにする。
 ③鍋に水を500ccとコンソメを入れて煮立て、スプーンで形作った①を加える。
 ④肉の色が変わったら、キャベツ、にんじんを加えて、やわらかくなるまで煮込む。
 ⑤塩、こしょうで味をととのえる。

	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	
20日 (月)	ツナ トマト ソース (ソフト麺)	おから コロケ	ごぼうサラダ	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、まぐろ油漬け)、おからコロケ(おからコロケ、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	643/1.9
					中	813/2.2	
21日 (火)	わかめ ごはん	豚肉の 生姜焼き	野菜の おかかあえ	牛乳	わかめごはん(精白米、麦、炊き込みわかめの素)、豚肉の生姜焼き(豚肉一枚肉、しょうが、こいくちしょうゆ、酒、みりん)、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)、けんちん汁(昆布、こんにゃく、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	602/2.8
			けんちん汁			中	743/3.1
22日 (水)	コッペパン	サーモン フライ	大根サラダ (青じそドレッシング)	牛乳	コッペパン、サーモンフライ(サーモンフライ(サケ切身)、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))、にんじんのポタージュ(にんじん裏ごし、じゃがいも裏ごし、たまねぎ、米粉豆乳ホワイトルウ、大豆油、牛乳、脱脂粉乳、クリーム、塩、白こしょう、洋風だし)、牛乳	小	631/2.9
			にんじんの ポタージュ			中	818/3.8
23日 (木)	麦ごはん	アジの 南蛮漬け	こんにゃくの きんぴら	牛乳	麦ごはん(精白米、麦)、アジの南蛮漬け(アジ三枚おろし、こいくちしょうゆ、しょうが、酒、かたくり粉、大豆油、穀物酢、三温糖)、こんにゃくのきんぴら(こんにゃく、にんじん、さつま揚げ、さやいんげん、大豆油、三温糖、こいくちしょうゆ、酒、みりん、和風だし)、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、ミックスみそ、むろあじ節)、牛乳	小	600/2.3
			キャベツの みそ汁			中	733/2.8
24日 (金)	麦ごはん	イカの 照り焼き	もやしの 中華あえ	牛乳	麦ごはん(精白米、麦)、イカの照り焼き(イカ短冊切り、こいくちしょうゆ、酒、みりん、三温糖)、もやしの中華あえ(緑豆もやし、きゅうり、赤ピーマン、塩中華ドレッシング(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	575/1.9
		麻婆豆腐				中	719/2.4
27日 (月)	みそうどん	メヒカリの から揚げ	キャベツと ツナの煮物	牛乳	うどん、みそうどんのスープ(油揚げ、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)、メヒカリのから揚げ(メヒカリのから揚げ(頭なし)、大豆油)、キャベツとツナの煮物(キャベツ、まぐろ油漬け、にんじん、こいくちしょうゆ、酒、三温糖、みりん)、牛乳	小	554/2.0
						中	702/2.4
28日 (火)	かきまわし	厚揚げの 野菜あんかけ	もずく汁	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)、厚揚げの野菜あんかけ(厚揚げ、大豆油、たまねぎ、赤ピーマン、青ピーマン、こいくちしょうゆ、穀物酢、三温糖、酒、トマトケチャップ、かたくり粉)、もずく汁(もずく、えのきたけ、ねぎ、酒、うすくちしょうゆ、塩、むろあじ節)、ヨーグルト(中学校)、牛乳	小	567/2.3
				ヨーグルト (中学校)		中	711/2.8
29日 (水)	食パン	ドーラの かたまりハム	カラフルソテー	牛乳	食パン、ドーラのかたまりハム(ロースハム輪切り、ガーリック粉、ローリエ粉、白ワイン)、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)、タイガーモス号のシチュー(牛肉薄切り、じゃがいも、にんじん、たまねぎ、塩、白こしょう、赤ワイン、完熟トマトのハヤシフレック、米粉豆乳ホワイトルウ、トマト、洋風だし、トマトケチャップ、ウスターソース、大豆油)、牛乳	小	595/3.6
			タイガーモス号 のシチュー			中	738/4.5
30日 (木)	麦ごはん	鶏肉の ねぎみそ焼き	じゃがいもの そぼろ煮	牛乳	麦ごはん(精白米、麦)、鶏肉のねぎみそ焼き(鶏肉一枚肉、豆みそ、三温糖、酒、にんにく、ねぎ)、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、豚ひき肉、大豆油)、豆腐のすまし汁(豆腐、えのきたけ、チンゲン菜、干しいたけ、むろあじ節、うすくちしょうゆ、酒、塩)、牛乳	小	575/1.9
			豆腐のすまし汁			中	727/2.3
31日 (金)	麦ごはん	カツオの 竜田揚げ	大豆の磯煮	牛乳	麦ごはん(精白米、麦)、カツオの竜田揚げ(カツオ角切り、しょうが、こいくちしょうゆ、みりん、酒、かたくり粉、大豆油)、大豆の磯煮(大豆、ひじき、にんじん、竹輪、さやえんどう、こいくちしょうゆ、三温糖、みりん、酒、大豆油、和風だし)、大根のみそ汁(カットわかめ、だいこん、豆腐、油揚げ、ねぎ、ミックスみそ、むろあじ節)、牛乳	小	622/1.9
			大根のみそ汁			中	754/2.2

※ _____ 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：愛知県の食事（5月27日）

愛知県の食文化は、みそやしょうゆなどの醸造文化が特徴的で、豆みそやたまりしょうゆ、みりんなどは、欠かせない調味料です。豆みそは、米や麦みそと違い、煮込むと旨味が増し、香りが立つので、みそ煮込み、みそカツなどの代表的な煮込み料理に広く使われています。また愛知県では、キャベツやみかんをはじめ様々な野菜や果物が多く栽培されています。

資料参照：農林水産省 うちの郷土料理



みそ文化

豆みそは、大豆と食塩、水だけを原料に伝統技法で長期熟成されます。熟成に1年、長いものでは2、3年をかけるといわれています。高温多湿になる東海地方の夏は、みそが酸っぱくなりやすいため、大豆に麹菌を直接付けることで安全に生育させる技法が発達しました。

メヒカリ

水深約200~400メートルの深い海に住むメヒカリ。この名前は、目が光の反射で緑色に光ることに由来しています。愛知県蒲郡市で年間約1,000t水揚げされます。



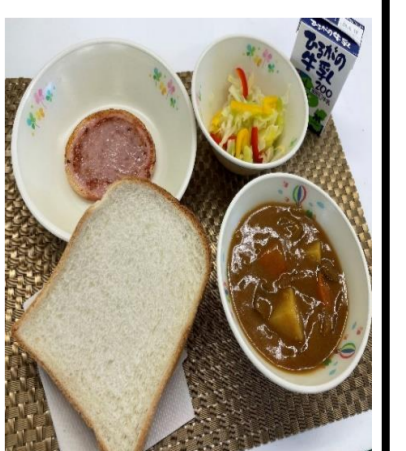
キャベツ

愛知県はキャベツの出荷量が全国1位です。土壌や時期に合わせて約30の品種と栽培方法を組み合わせ栽培しています。10~6月まで長期の出荷を実現しています。



図書給食「天空の城ラピュタ」 (5月29日)

ジブリの名作「天空の城ラピュタ」の食事のシーンを給食で再現しました。かいぞく船の船長のドーラが食べるかたまりのハム。シータがタイガーモス号で作る、焼きたてパンと大きな鍋で作るシチューを再現しました。ぜひご家庭でも物語の食事のシーンを話題にしてみてください。(参考文献 主婦の友社「ジブリの食卓」天空の城ラピュタ)



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、柿ジャム
岐阜県産：アユ、豆みそ、大豆、豆腐、もやし、揖斐茶
旬の食材：サワラ、イワシ、メヒカリ、アジ、イカ、カツオ、もずく、たけのこ、キャベツ、じゃがいも、玉ねぎ、グリーンアスパラガス

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

