



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をご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 | |
| 3日 (月) | 五目うどん | 鶏肉のから揚げ | 高野豆腐の卵とじ | 牛乳 | うどん、五目うどんのスープ(にんじん、ねぎ、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)、鶏肉のから揚げ(鶏肉一口大切、こいくちしょうゆ、酒、しょうが、かたくり粉、大豆油)、高野豆腐の卵とじ(たまねぎ、高野豆腐、にんじん、さやえんどう、液卵、こいくちしょうゆ、三温糖、酒、みりん、和風だし、大豆油)、牛乳 | 小 | 594/2.4 |
| | | | | | | 中 | 743/2.9 |
| 4日 (火) | 麦ごはん | イワシの蒲焼き | ほうれん草と白菜のおひたし | 牛乳 | 麦ごはん(精白米、麦)、イワシの蒲焼き(イワシの開き、かたくり粉、小麦粉、大豆油、こいくちしょうゆ、酒、みりん、三温糖)、ほうれん草と白菜のおひたし(ほうれん草、はくさい、こいくちしょうゆ、かつお節)、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 | 615/1.8 |
| | | | けんちん汁 | | | 中 | 779/2.2 |
| 5日 (水) | 胚芽食パン | フランクフルトのソースかけ | キャベツのサラダ | 牛乳 | 胚芽食パン、フランクフルトのソースかけ(フランクフルト、トマトケチャップ、ウスターソース、三温糖、コーンスターチ)、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(混ぜます))、豆ときのこのクリームスープ(ベーコン、ぶなしめじ、エリンギ、たまねぎ、白いんげん豆、かぼちゃ、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)、牛乳 | 小 | 679/2.4 |
| | | | 豆ときのこのクリームスープ | | | 中 | 839/3.0 |
| 6日 (木) | かきまてごはん | タチウオのから揚げ | 僧兵汁 | 牛乳 | かきまてごはん(精白米、まぐろ油漬、にんじん、油揚げ、ごぼう、干しいたけ、竹輪、こんにゃく、三温糖、こいくちしょうゆ、酒、和風だし、大豆油)、タチウオのから揚げ(タチウオ切身、塩、白こしょう、かたくり粉、大豆油)、僧兵汁(だいこん、はくさい、里芋、豚肉、豆腐、にんにく、大豆油、鶏がらスープの素、ミックスみそ)、牛乳 | 小 | 650/2.0 |
| | | | | | | 中 | 754/2.4 |
| 7日 (金) | 麦ごはん | 蒸しシューマイ | ピピンバ | 牛乳 | 麦ごはん(精白米、麦)、蒸しシューマイ、ピピンバ(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、穀物酢、大豆油)、春雨スープ(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 | 579/1.9 |
| | | | 春雨スープ | | | 中 | 737/2.4 |
| 10日 (月) | カレーソース(ソフト麺) | タラのフライ | 大根サラダ | 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)、タラのフライ(タラのフライ、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 | 645/3.0 |
| | | | | | | 中 | 833/3.5 |
| 11日 (火) | ゆかりごはん | 鶏肉の塩麴焼き | 五目きんぴら | 牛乳 | ゆかりごはん(精白米、麦、ゆかり)、鶏肉の塩麴焼き(鶏肉一枚肉、塩こうじ、酒)、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)、相性汁(生揚げ、だいこん、にんじん、カットわかめ、ねぎ、むろあじ節、豆みそ、豆乳)、牛乳 | 小 | 577/2.0 |
| | | | 相性汁 | | | 中 | 714/2.2 |
| 12日 (水) | 黒食パン | 手作りオムレツ | もやしのソテー | 牛乳 | 黒食パン、手作りオムレツ(液卵、ロースハム、サイコロポテト、たまねぎソテー、プロセスチーズ、乾燥パセリ、牛乳、クリーム、塩、白こしょう)、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)、ミネストローネスープ(かぼちゃ、たまねぎ、トマト、トマトジュース、にんじん、ベーコン、アルファベットマカロニ、洋風だし、塩、白こしょう)、牛乳 | 小 | 619/2.5 |
| | | ミネストローネスープ | 中 | | | 761/3.0 | |
| 13日 (木) | 麦ごはん | アユの甘露煮 | 切干大根のツナあえ | 牛乳 | 麦ごはん(精白米、麦)、アユの甘露煮、切干大根のツナあえ(切干大根、ほうれん草、まぐろ油漬、こいくちしょうゆ)、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)、牛乳 | 小 | 659/1.7 |
| | | | えのきたけのみそ汁 | | | 中 | 804/2.1 |
| 14日 (金) | にんじんごはん | 焼き肉 | 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、干しいたけ、三温糖、こいくちしょうゆ、酒、和風だし、大豆油)、焼き肉(豚肉一枚肉、豆みそ、三温糖、酒、にんにく、しょうが、こいくちしょうゆ、みりん、りんごピューレ)、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)、牛乳 | 小 | 606/2.2 |
| | | | | | | 中 | 718/2.6 |

※ _____ 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 玉ねぎ じゃがいも ねぎ
岐阜県産: 豆みそ 大豆 もやし 切干大根 十六ささげ
旬の食材: じゃがいも さやいんげん にんじん
マクロ アジ タチウオ
オレンジ わかめ ひじき

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。

郷土料理:和歌山県(6月6日)の食事

和歌山県は、護摩壇山(ごまたんざん)、高野山、那智山といった古代から人々に親しまれた山々が多く、温暖で雨が多いため樹木がよく育ち、広大な森林におおわれています。和歌山県1位の農産物は、みかんや梅が知られています。

僧兵汁
肉や季節の野菜を入れたみそ仕立ての汁物です。寺で修行している武者や僧が元気になる食事として作られてきました。

かきまてご飯
祝い事や法事、節句・祭りの人が集まる行事で食べられていました。具を「かきまぜ」が、「かきまてご飯」と呼ばれるようになりました。

タチウオのから揚げ
和歌山県の各地で獲れる魚で、地元の人には親しまれています。「たっちょ」と呼ばれ、家庭の食卓に出ています。

| | 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・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 |
| 17日 (月) | ＜残量調査 6/17～6/21＞ 卵とじ うどん | ささみの 揖斐茶揚げ | 大根と がんもどきの 炒め煮 | 牛乳 小魚(中学校) | 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)、ささみの揖斐茶揚げ(鶏ささ身、塩、揖斐茶、小麦粉、かたくり粉、大豆油)、大根とがんもどきの炒め煮(だいこん、がんもどき、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)、小魚(中学校)、牛乳 | |
| | | | | | 小 | 586/2.0 |
| 18日 (火) | 麦ごはん | サワラの 梅しそ焼き | じゃがいもの そぼろ煮 じんだ汁 | 牛乳 | 麦ごはん(精白米、麦)、サワラの梅しそ焼き(サワラ切身、塩、白こしょう、酒、うすくちしょうゆ、梅びしお、大葉、みりん)、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)、じんだ汁(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、むろあじ節)、牛乳 | |
| | | | | | 小 | 607/1.8 |
| 19日 (水) | ＜食育の日＞ 米粉入り 食パン | イカの ハーブ焼き | 豆とツナのサラダ チンゲン菜の スープ | 牛乳 ヨーグルト (中学校) | 米粉入り食パン、イカのハーブ焼き(イカ短冊切、塩、白こしょう、バジル粉、ガーリック粉、オリーブ油)、豆とツナのサラダ(レンズマメ、大豆、きゅうり、まぐろ油漬け、コーンクリームドレッシング(混ぜます))、チンゲン菜のスープ(チンゲン菜、干しいたけ、にんじん、鶏肉団子、鶏がらスープの素、塩、白こしょう、うすくちしょうゆ)、ヨーグルト(中学校)、牛乳 | |
| | | | | | 小 | 555/2.5 |
| 20日 (木) | 瑞穂米粉 カレーライス | アジのから揚げ | | 牛乳 フルーツポンチ | 瑞穂米粉カレーライス(精白米、麦、じゃがいも、にんじん、たまねぎ、トマト、鶏ひき肉、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)、アジのから揚げ(アジのから揚げ、大豆油)、フルーツポンチ(みかんシロップ漬け、ももシロップ漬け、パイナップルシロップ漬け、ファイバーゼリーミックス)、牛乳 | |
| | | | | | 小 | 719/1.7 |
| 21日 (金) | 麦ごはん | ＜地産地消料理＞ 柿入り ポークチーズ ミルフィーユカツ | ひじきの炒め煮 じゃがいもの みそ汁 | 牛乳 オレンジ | 麦ごはん(精白米、麦)、柿入りポークチーズミルフィーユカツ(柿入りポークチーズミルフィーユカツ、大豆油)、ひじきの炒め煮(ひじき、にんじん、竹輪、大豆油、こいくちしょうゆ、三温糖、酒、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、油揚げ、白みそ、むろあじ節)、オレンジ、牛乳 | |
| | | | | | 小 | 700/2.1 |
| 24日 (月) | 肉みそかけ (ソフト麺) | マグロの 竜田揚げ | もやしと コーンの おひたし | 牛乳 | ソフト麺、肉みそかけ(豚ひき肉、にんじん、たまねぎ、しょうが、大豆油、ミックスみそ、脱脂粉乳、三温糖、和風だし、かたくり粉)、マグロの竜田揚げ(マグロ角切り、しょうが、こいくちしょうゆ、酒、かたくり粉、大豆油)、もやしとコーンのおひたし(緑豆もやし、ホールコーン、ほうれん草、こいくちしょうゆ、かつお節)、牛乳 | |
| | | | | | 小 | 636/2.7 |
| 25日 (火) | チャーハン | フライド チキン | ワンタンスープ | 牛乳 | チャーハン(精白米、たまねぎ、にんじん、焼き豚、青ピーマン、鶏がらスープの素、塩、白こしょう、酒、こいくちしょうゆ、大豆油)、フライドチキン(鶏むね一枚肉、塩、黒こしょう、ガーリック粉、パプリカ粉、かたくり粉、小麦粉、大豆油)、ワンタンスープ(ワンタンの皮、黒きくらげ、緑豆もやし、にんじん、チンゲン菜、鶏がらスープの素、こいくちしょうゆ、塩、白こしょう)、牛乳 | |
| | | | | | 小 | 603/1.7 |
| 26日 (水) | バターロール パン | ハンバーグの トマトソース | ポテトサラダ (エッグケアドレッシング) 大根としめじの スープ | 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)、ポテトサラダ(じゃがいも、にんじん、えだまめ、エッグケアドレッシング(別))、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 | 672/2.5 |
| 27日 (木) | 麦ごはん | サバのみそ煮 | 十六ささげと キャベツのごまあえ えのきたけの すまし汁 | 牛乳 | 麦ごはん(精白米、麦)、サバのみそ煮、十六ささげとキャベツのごまあえ(キャベツ、十六ささげ、緑豆もやし、こいくちしょうゆ、白すりごま)、えのきたけのすまし汁(豆腐、えのきたけ、にんじん、かまぼこ、ねぎ、うすくちしょうゆ、塩、酒、むろあじ節)、牛乳 | |
| | | | | | 小 | 619/2.3 |
| 28日 (金) | 麦ごはん | 焼き ぎょうざ | チンゲン菜のソテー キムチ汁 | 牛乳 | 麦ごはん(精白米、麦)、焼きぎょうざ、チンゲン菜のソテー(チンゲン菜、緑豆もやし、にんじん、ロースハム、塩、白こしょう、洋風だし、大豆油)、キムチ汁(はくさいキムチ、キャベツ、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 | 572/2.0 |
| | | | | | 中 | 711/2.4 |

※ _____ 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**



食育だより

毎年6月は食育月間です。子どもたちには、健全な心と体を育て、豊かな人間性を育んでいく基礎となる「食育」を、家庭・学校・地域で推進していきましょう。同時に「歯と口の健康習慣」もあります。噛むことを見直しましょう。



6月4日～10日は **歯と口の健康週間**です!



よくかんで食べる習慣を身につけることは、心や体の健康にとって良い効果が期待されます。6つの良さを確認してみましょう。

参照:月刊「学校給食」

①おいしく味わえる



④消化を助け、栄養の吸収が高まる



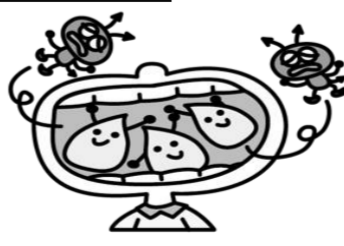
②食べすぎを防ぐ



⑤歯並びがよくなる



③むし歯を防ぐ



⑥脳のはたらきがよくなり、心を安定させる



よく噛んで食べよう。
給食メニューをアレンジ!!
【イワシのかば焼き】6/4

※給食の「イワシのかば焼き」は、イワシを揚げてから、たれをかけています。家では、フライパンで揚げ焼きをして、たれをからませましょう。

<材料4人分>

- ・イワシ(開いたもの) 4尾(枚)
- ・かたくり粉(もしくは小麦粉) 大さじ3~4
- ・油(オリーブ油) 大さじ2
- たれ (砂糖 大さじ1 しょうゆ大さじ2 水 大さじ1 小葱やごま 少々)

<作り方>

- ①イワシを開く(指ではらわたと骨を取り除いて、水で軽く洗い、ペーパータオルでふく。)又は、開いたものを購入する。
- ②しょうゆ・砂糖・水を含ませてたれを作っておく。
- ③イワシの両面にかたくり粉(小麦粉)をはたか。
- ④フライパンに油を入れ、③のイワシを両面こんがり揚げ焼きする。
- ⑤フライパンの火を止めて、②のたれを加えて素早く混ぜる。
- ⑥好みて、ごまや小葱をちらして完成。