



毎月19日は食育の日

こ ん だ て

- ・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できる限り取り入れています。

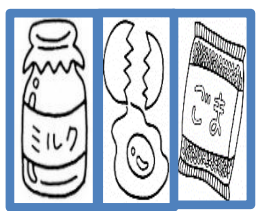
ここから毎日の給食の献立の写真を
見ることができます。

瑞穂市教育委員会

	主食 エネルギー源	主菜 体を作のもと	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が普及啓発しています。	
					使用食材	エネルギーKcal／塩分g
1日 (月)	五目うどん	シシャモの から揚げ	大根と厚揚げの 炒め煮	牛乳	うどん、五目うどんのスープ（ねぎ、豚肉、にんじん、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）、シシャモのから揚げ（シシャモ尾付け、かたくり粉、大豆油）、大根と厚揚げの炒め煮（だいこん、生揚げ、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）、牛乳	小 550／2.1
						中 705／2.6
2日 (火)	＜栃木県の食事＞ 麦ごはん	ソースカツ	なすとさやいんげんの 油みそ炒め	牛乳	麦ごはん（精白米、麦）、ソースカツ（豚ヒレカツ、大豆油、ウスターソース、トマトケチャップ、三温糖、みりん、かたくり粉）、なすとさやいんげんの油みそ炒め（なす、さやいんげん、にんじん、たまねぎ、ミックスみそ、三温糖、酒、こいくちしょうゆ、かたくり粉、大豆油）、かんぴょうの卵とじ（液卵、かんぴょう、えのきだけ、かまぼこ、ねぎ、うすくちしょうゆ、むろあじ節、塩、かたくり粉、酒）、牛乳	小 640／2.4
			かんぴょうの 卵とじ			中 778／2.8
3日 (水)	米粉入りパン	フランクフルト 焼き	キャベツの カラフルソテー	牛乳	米粉入りパン、フランクフルト焼き、キャベツのカラフルソテー（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）、ポテトスープ（じゃがいも、ベーコン、たまねぎ、にんじん、洋風だし、塩、白こしょう）、小魚（中学校）、牛乳	小 557／2.4
			ポテト スープ	小魚（中学校）		中 708／3.2
4日 (木)	麦ごはん	鶏肉の 梅肉焼き	大豆の磯煮	牛乳	麦ごはん（精白米、麦）、鶏肉の梅肉焼き（鶏肉一枚肉、塩、白こしょう、酒、うすくちしょうゆ、梅びしお、大葉、みりん）、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）、かぼちゃのみそ汁（かぼちゃ、豆腐、カットわかめ、ねぎ、ミックスみそ、むろあじ節）、牛乳	小 562／2.1
			かぼちゃの みそ汁			中 713／2.5
5日 (金)	かきまわし	マグロと 鶏レバーの あんからめ	そうめん汁	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）、マグロと鶏レバーのあんからめ（マグロ角切り、鶏レバー竜田、こいくちしょうゆ、しょうが、酒、かたくり粉、大豆油、みりん、三温糖）、そうめん汁（そうめん、かまぼこ、えのきだけ、みつば、塩、むろあじ節、うすくちしょうゆ、酒）、七タゼリー、牛乳	小 662／2.6
				七タゼリー		中 756／3.1
8日 (月)	ミート ソース (ソフト麺)		枝豆サラダ	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ブレイク、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）、かぼちゃの天ぷら（かぼちゃ、小麦粉、塩、大豆油）、枝豆サラダ（緑豆もやし、えだまめ、きゅうり、減塩和風ドレッシング（混ぜます））、牛乳	小 654／2.0
			かぼちゃの天ぷら			中 824／2.4
9日 (火)	麦ごはん	春巻	豚肉の みそ炒め	牛乳	麦ごはん（精白米、麦）、春巻（春巻、大豆油）、豚肉のみそ炒め（豚肉、キャベツ、たまねぎ、赤ピーマン、にんにく、しょうが、豆みそ、三温糖、酒、こいくちしょうゆ、鶏がらスープの素、大豆油）、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 692／1.5
			チンゲン菜と 春雨のスープ			中 860／1.9
10日 (水)	食パン	豚肉の バーベキュー 焼き	ブロッコリーとコーンのサラダ (イタリアンドレッシング)	牛乳	食パン、豚肉のバーベキュー焼き（豚肉一枚肉、にんにく、しょうが、こいくちしょうゆ、酒、ウスターソース、三温糖、りんごピューレ）、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、イタリアンドレッシング（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、ベーコン、ズッキーニ、トマトジュース、洋風だし、塩、白こしょう）、牛乳	小 586／2.8
			ミネストローネ スープ			中 710／3.3
11日 (木)	麦ごはん	鶏肉の 照り焼き	じゃがいもの 煮物	牛乳	麦ごはん（精白米、麦）、鶏肉の照り焼き（鶏肉一枚肉、こいくちしょうゆ、酒、みりん、三温糖）、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）、厚揚げのみそ汁（カットわかめ、生揚げ、だいこん、ねぎ、ミックスみそ、むろあじ節）、牛乳	小 556／2.5
			厚揚げの みそ汁			中 700／2.9
12日 (金)	麦ごはん	サバの 香味焼き	豚そぼろと ごぼうの煮物	牛乳	麦ごはん（精白米、麦）、サバの香味焼き（サバ切身、こいくちしょうゆ、みりん、酒、しょうが）、豚そぼろとごぼうの煮物（豚ひき肉、にんじん、ごぼう、青ピーマン、こんにゃく、大豆油、こいくちしょうゆ、三温糖、みりん、酒）、えのきだけのすまし汁（えのきだけ、干しいたけ、かまぼこ、ねぎ、うすくちしょうゆ、塩、酒、むろあじ節）、牛乳	小 652／2.2
			えのきだけの すまし汁			中 826／2.7

※ _____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で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 熱中症予防に「水分補給」と「朝ごはん」！

7月に入ると本格的な夏の到来を感じます。この時期、特に気をつけなくてはいけないのが熱中症です。
熱中症予防のために、日ごろから体調を整え、こまめな水分補給を心がけることが大切です。また、睡眠不足や朝ごはん抜きの方は、熱中症のリスクが高まります。早寝・早起きをし、必ず朝ごはんを食べましょう。また、給食の汁物も、塩分やビタミンの補給に適しています。しっかり食べるようにしましょう。

水分補給のポイント

水分補給の基本は水や麦茶で、汗をかいたときにはスポーツドリンクなども利用しましょう。

のどが渇いたと感じる前に飲む

コップ1杯程度をこまめに飲む

汗をたくさんかいたときには塩分も一緒にとる

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 【ミネストローネスープ】（7月10日）

＜材料4人分＞

- ・じゃがいも 1個
- ・たまねぎ 1個
- ・にんじん 1／2本
- ・トマト 1個
- ・ズッキーニ 1／4本
- ・ベーコン 20g
- ・コンソメ 1個 ・塩 小さじ1／3

＜作り方＞

- ①トマトは熱湯に入れて、取り出して冷水にはなし皮をむき、さいの目に切る。
- ②たまねぎ、にんじん、ズッキーニは食べやすい大きさに切る、ベーコンは1cm幅に切る。
- ③鍋にベーコンを入れて炒め、たまねぎ、にんじん、じゃがいも、ズッキーニの順に炒める。
- ④③に①のトマトと野菜がかぶるぐらいの水、コンソメを加えて煮る。
- ⑤塩で味をととのえる。



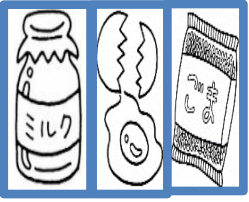
	主食 エネルギー源	主菜 体を作るもと	汁物・副菜 調子を整える	その他 カルシウム・ビタミン	※バランスのとれた食事をするためには、主食・主菜・副菜のある食生活を送ることが重要です。岐阜県では、「野菜ファースト」を発信して、野菜を積極的に食べることを普及啓発しています。	
					使用食材	エネルギーKcal／塩分g
16日 (火)	ひじきごはん	イワシの 蒲焼き	とうがん汁	牛乳	ひじきごはん（精白米、鶏肉、にんじん、油揚げ、ひじき、干しいたけ、竹輪、三温糖、こいくちしょうゆ、酒、和風だし、大豆油）、イワシの蒲焼き（イワシの開き、かたくり粉、小麦粉、大豆油、こいくちしょうゆ、酒、みりん、三温糖）、とうがん汁（とうがん、鶏肉団子、はるさめ、ねぎ、むろあじ節、塩、酒、うすくちしょうゆ）、冷凍みかん、牛乳	小 653／2.5
				冷凍みかん		中 782／3.1
17日 (水)	バターロール パン	サケの ムニエル	キャロット・ラペ	牛乳	バターロールパン、サケのムニエル（サケ切身、塩、白こしょう、白ワイン、小麦粉、オリーブ油）、キャロット・ラペ（にんじん、キャベツ、赤ピーマン、黄ピーマン、オリーブ油、三温糖、穀物酢、洋風だし、塩）、かぼちゃのポタージュ（かぼちゃ、たまねぎ、クリーム、牛乳、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 688／1.8
			かぼちゃの ポタージュ			中 847／2.3
18日 (木)	夏野菜 カレーライス			牛乳	夏野菜カレーライス（精白米、麦、かぼちゃ、にんじん、たまねぎ、なす、トマト、豚肉、米粉カレールウ、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）、イカのステーキ（イカ短冊切、白こしょう、オリーブ油、塩）、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、カクテルゼリー）、牛乳	小 711／2.2
		イカのステーキ		フルーツポンチ		中 863／2.6
19日 (金)	＜食育の日＞ 麦ごはん	アユの ハーブ揚げ	キャベツの ごまあえ	牛乳	麦ごはん（精白米、麦）、アユのハーブ揚げ（アユ開き、塩、白こしょう、白ワイン、かたくり粉、小麦粉、ガーリックパウダー、バジルパウダー、乾燥パセリ、大豆油）、キャベツのごまあえ（キャベツ、ホールコーン、緑豆もやし、こいくちしょうゆ、白すりごま）、なすのみそ汁（なす、たまねぎ、豆腐、ねぎ、ミックスみそ、むろあじ節）、フロースンヨーグルト、牛乳	小 630／1.7
			なすの みそ汁	フロースン ヨーグルト		中 776／2.0

※ _____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。

＜9月の予定献立＞

9月 2日 (月)	きつねうどん		大根と ツナの煮物	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、干しいたけ、味付き油揚げ、むろあじ節、こいくちしょうゆ、塩、酒）、かぼちゃの天ぷら（かぼちゃ、小麦粉、塩、大豆油）、大根とツナの煮物（だいこん、まぐろ油漬け、さやえんどう、酒、三温糖、こいくちしょうゆ、和風だし、みりん）、フロースンヨーグルト、牛乳	小 649／2.2
			かぼちゃの 天ぷら	フロースン ヨーグルト		中 811／2.6
9月 3日 (火)	夏野菜カレーライス			牛乳	夏野菜カレーライス（精白米、麦、かぼちゃ、にんじん、たまねぎ、なす、トマト、豚肉、米粉カレールウ、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）、ソフトカレイの竜田揚げ（ソフトカレイ竜田揚げ、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、パインアップルシロップ漬け、カクテルゼリー）、牛乳	小 739／2.3
		ソフトカレイの 竜田揚げ		フルーツポンチ		中 898／2.7

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で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：栃木県の食事（7月2日）

栃木県は関東平野の北端に位置し、肥沃な大地と豊かな水資源に恵まれ、全国的にも知られる農業県です。生産量日本一を50年以上維持する「いちご」や、国内における生産量の9割を占めるかんぴょうを始め、うど、にら、トマト、さといも、なしなど多くの作物の栽培が盛んに行われています。

かんぴょうの卵とじ

「干瓢の卵とじ」は、栃木県の特産品のかんぴょうを用いた郷土料理です。栃木県は国内の生産量の9割以上を占めるほどの産地です。かんぴょうはゆがうが果肉の皮を細長く切ってから乾燥させて作ります。この際、上手にむけなかったかんぴょうがもったいないと、汁物に使われたのが「干瓢の卵とじ」の始まりです。

なすといんげんの油みそ

なすは夏から秋にかけての代表的な野菜です。夏季の気温が高くなる栃木県は、なすの栽培に適しています。刻んだなすを油で炒め、味噌と砂糖でからめた「なすといんげんの油味噌」を、宇都宮市板戸では、夏に行われる天祭（てんさい）と称する行事に食べる風習があります。

ソースカツ

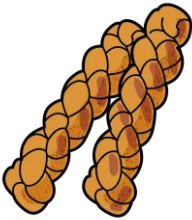
栃木県足利市はソースカツ丼発祥の地と知られて、足利市内だけでも数十件もの店舗が軒を連ねています。ご飯・千切りキャベツの上に、甘辛特製ソースをからめたトンカツをのせたカツ丼が足利市のソースカツ丼です。給食では、キャベツは付きません。



資料参照：農林水産省うちの郷土料理

七夕献立（7月5日）

七夕の日には、夜空に浮かぶ天の川や織姫の紡ぐ糸に見立てたそうめんを食べる習慣があります。そうめんは奈良時代に中国から伝わってきた「索餅」というお菓子が原型と言われています。索餅は、小麦粉や米粉に水を加えて練り、縄のような形にねじったものです。

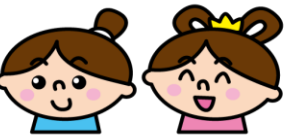


索餅
(さくべい)



そうめん

資料参照：「月刊 学校給食」（全国学校給食協会）

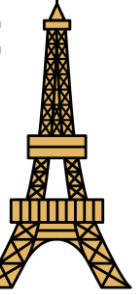


パリ五輪・フランスの食事（7月17日）

フランス料理は、高度な調理法と洗練された味が特徴で、西洋料理の代表として世界中で広く親しまれています。高級なイメージもありますが、フランスの家庭で作られる家庭的な料理も魅力的です。今年の夏にフランスのパリでオリンピック・パラリンピックが開催されます。オリンピック・パラリンピックを応援するフランスの料理を味わいます。今回は、「サケのムニエル」、「キャロット・ラペ」、「かぼちゃのポタージュ」が給食に登場します。



凱旋門



エッフェル塔

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、あゆ、たまねぎ
岐阜県産：豆みそ、大豆、豆腐、もやし
旬の食材：マグロ、イワシ、なす、かぼちゃ、枝豆、かぼちゃ、トマト、とうがん、ズッキーニ



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。



夏休みに給食の人気メニューを作ってみよう！！

フルーツポンチ

＜材料4人分＞

- ・みかんシロップ漬け 50g
 - ・ももシロップ漬け 50g
 - ・パインシロップ漬け 50g
 - ・サイダー 100cc
- （炭酸が苦手な場合は、果汁を代わりに使います）

＜作り方＞

- ①ももとパインのシロップ漬けは汁気を切って、一口大に切る。
- ②みかんのシロップ漬けも汁気を切っておく。
- ③①と②を器に入れて冷蔵庫で冷やしておく。サイダーも冷蔵庫で冷やしておく。
- ④食べる直前に器にサイダーを入れる。

メロンやスイカ、もも、ぶどうなどの旬の果物や冷凍の果物を加えてもいいですね。



手作りオムレツ

＜材料4人分＞

- ・卵 2個
- ・ハム 1枚
- ・玉ねぎ 1／4個
- ・じゃがいも 小1個
- ・チーズ 大さじ1
- ・牛乳 大さじ2
- ・塩、こしょう 少々

＜作り方＞

- ①オーブンを200℃で余熱する。
- ②ハムは色紙切りにする。玉ねぎ、じゃがいもは1cm角のさいの目切りにして耐熱ボールに入れて2分ほど加熱する。
- ③ボールに卵を割りほぐし、チーズ、牛乳、塩、こしょうを加えて、よく混ぜる。
- ④③に②の具を加えて混ぜ、アルミカップ（耐熱の器でもよい）に分けて入れる。
- ⑤オーブンで10分程度焼く。（オーブントースターでも焼けます）



夏休みは、いろいろなことに挑戦できる良い機会です。家族と相談して、食事のお手伝いや料理に挑戦してみましょう。

