



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	
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、油揚げ煮つけ、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、酒、三温糖、こいくちしょうゆ、和風だし、みりん)、フローズンヨーグルト、牛乳	小	649/2.2
			かぼちゃの天ぷら	フローズンヨーグルト		中	811/2.6
3日 (火)	夏野菜カレーライス	カレーの たつた揚げ		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)、カレーのたつた揚げ(カレーのたつた揚げ、大豆油)、フルーツポンチ(みかんシロップ漬、パイナップルシロップ漬、ももシロップ漬、カクテルゼリー)、牛乳	小	739/2.3
				フルーツポンチ		中	898/2.7
4日 (水)	バターロールパン	鶏肉の パン粉焼き	キャベツとコーンの コンソメ煮	牛乳	バターロールパン、鶏肉のパン粉焼き(鶏肉一枚肉、白ワイン、塩、黒こしょう、オリーブ油、パン粉、粉チーズ、ガーリックパウダー)、キャベツとコーンのコンソメ煮(キャベツ、ホールコーン、洋風だし、塩、白こしょう)、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	583/2.8
			ミネストローネ スープ	中		746/3.5	
5日 (木)	麦ごはん	シシャモの から揚げ	野菜のおかかあえ	牛乳	麦ごはん(精白米、麦)、シシャモのから揚げ(シシャモ尾付け、かたくり粉、大豆油)、野菜のおかかあえ(ブロッコリー、にんじん、きゅうり、こいくちしょうゆ、かつお節)、とうがん汁(とうがん、はるさめ、豆腐、えのきたけ、ねぎ、むろあじ節、塩、酒、うすくちしょうゆ)、牛乳	小	562/1.6
			とうがん汁	中		704/2.0	
6日 (金)	五目ごはん	豚肉の 生姜焼き	豆腐のみそ汁	牛乳	五目ごはん(精白米、えだまめ、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)、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)、豆腐のみそ汁(豆腐、えのきたけ、ねぎ、カットわかめ、豆みそ、むろあじ節)、牛乳	小	602/2.2
				中		713/2.6	
9日 (月)	ミート ソース (ソフト麺)		海藻サラダ (青じそドレッシング)	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、米粉豆腐ホワイトルウ、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)、瑞穂じゃがいもコロッケ(瑞穂じゃがいもコロッケ、大豆油)、海藻サラダ(カットわかめ、くさわかめ、きゅうり、だいこん、青じそドレッシング(別))、牛乳	小	661/2.3
			瑞穂じゃがいも コロッケ	中		831/2.7	
10日 (火)	麦ごはん	豆腐ハンバーグの 和風ソースかけ	こんにゃくの きんぴら	牛乳	麦ごはん(精白米、麦)、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)、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)、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	590/2.6
			大根のみそ汁	中		730/3.1	
11日 (水)	米粉入りパン	イカの ハーブ焼き	チリコンカン	牛乳	米粉入りパン、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)、チリコンカン(白いんげん豆、大豆、豚ひき肉、チリパウダー、たまねぎ、青ピーマン、赤ピーマン、トマト、トマトピューレ、ウスターソース、塩、白こしょう、大豆油)、キャベツのカレースープ(キャベツ、にんにく、にんじん、ベーコン、洋風だし、塩、白こしょう、カレー粉、米粉カレールウ、みりん、大豆油)、牛乳	小	566/2.4
			キャベツの カレースープ	中		712/3.1	
12日 (木)	もぶり	イワシの いそべ揚げ	美酒鍋	牛乳	もぶり(精白米、ごぼう、にんじん、こんにゃく、さつま揚げ、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)、イワシのいそべ揚げ(イワシのいそべ揚げ、大豆油)、美酒鍋(豚肉、酒、はくさい、にんじん、ねぎ、ぶなしめじ、緑豆もやし、酒、こいくちしょうゆ、塩、和風だし、白こしょう、みりん)、牛乳	小	600/1.4
				中		711/1.7	
13日 (金)	麦ごはん	ささみの 天ぷら	切干大根ピビンバ	牛乳	麦ごはん(精白米、麦)、ささみの天ぷら(鶏ささ身、塩、小麦粉、大豆油)、切干大根ピビンバ(豚肉、切干大根、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)、わかめスープ(カットわかめ、えのきたけ、ねぎ、豆腐、鶏がらスープの素、塩、白こしょう、こいくちしょうゆ)、牛乳	小	623/2.0
			わかめスープ	中		769/2.3	

※ _____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 「もしも」の時の食を考えよう

夏から秋にかけては、台風が特に多く発生する時期です。停電や断水を想定して、水や食料品を準備しておきましょう。食料品を少し多めに買い置きし、使ったら買い足す「ローリングストック」を実践することで、「もしも」に備えることができます。

ローリングストックのポイント

水

- 1人1日3リットル×3日分以上必要。

食料品

- 食べ慣れているもの。
- 保存性の高いもの。
- 調理不要で食べられるもの。

その他

- ポリ袋、ラップ、アルミホイル、ウェットティッシュ、使い捨て容器など。
- カセットコンロ・ボンベ。

買う・買い足す

- 家族の人数や好み、栄養バランスを考える。
- 使った分を買い足す。

食べる・使う

- 賞味期限が切れる前に消費する。
- 古いものから使う。

給食メニューを朝食に 【チリコンカン】(9月11日)

<材料4人分>

・たまねぎ	1/2個	・合びき肉	100g
・大豆水煮	50g	・白いんげん豆水煮	20g
・トマト	1個	・ピーマン	2個
・パプリカ	1/2個	・トマトケチャップ	大さじ2
・ウスターソース	大さじ1	・卵	お好みで少々
・塩	小さじ1/4	・こしょう	少々

<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、ピーマン、パプリカはみじん切りにする。
- ③ フライパンを温め、塩とこしょうを振りかけた合びき肉を炒める。ここで、お好みでチリペッパーを加える。肉に火が通ったら、玉ねぎを加えてしんなりするまで炒める。
- ④ トマト、大豆の水煮、白いんげん豆の水煮を加え、トマトケチャップ、ウスターソースを加えて煮詰める。
- ⑤ ピーマン、パプリカを加えて煮詰め、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 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	
17日 (火)	＜十五夜＞ 麦ごはん	サバの 照り焼き	里芋の含め煮	牛乳	麦ごはん(精白米、麦)、サバの照り焼き(サバの切身、こいくちしょうゆ、酒、みりん)、里芋の含め煮(里芋、にんじん、さやいんげん、こいくちしょうゆ、酒、みりん、和風だし、三温糖)、なすのみそ汁(なす、カットわかめ、油揚げ、ねぎ、ミックスみそ、むろあじ節)、月見ゼリー	小	658/2.0
			なすのみそ汁	月見ゼリー		中	866/2.4
18日 (水)	食パン	チキン チャップ	グリーンサラダ (減塩和風ドレッシング)	牛乳	食パン、チキンチャップ(鶏肉一枚肉、塩、白こしょう、白ワイン、トマトケチャップ、ウスターソース、三温糖、赤ワイン、コーンスターチ)、グリーンサラダ(キャベツ、きゅうり、えだまめ、減塩和風ドレッシング(別))、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	589/2.4
			コーン ポタージュ			中	744/3.0
19日 (木)	＜食育の日＞ ＜地産地消料理＞ 牛ちらし		さつまいもの天ぷら	牛乳	牛ちらし(精白米、醸造酢、牛肉、しょうが、ごぼう、にんじん、かんぴょう煮つけ、こいくちしょうゆ、和風だし、三温糖、酒、大豆油)、さつまいもの天ぷら(さつまいも、小麦粉、塩、大豆油)、みそ豆乳スープ(豚肉、えのきたけ、はくさい、生揚げ、だいこん、ねぎ、ミックスみそ、豆乳、むろあじ節)、ヨーグルト(中学校)、牛乳	小	587/1.6
			みそ豆乳スープ	ヨーグルト (中学校)		中	736/1.9
20日 (金)	麦ごはん	アジのフライ	高野豆腐 の卵とじ	牛乳	麦ごはん(精白米、麦)、アジのフライ(アジのフライ、大豆油)、高野豆腐の卵とじ(高野豆腐、にんじん、たまねぎ、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(豆腐、だいこん、カットわかめ、なめこ、ねぎ、白みそ、むろあじ節)、牛乳	小	628/1.9
			なめこのみそ汁			中	791/2.3
24日 (火)	麦ごはん	焼きぎょうざ	もやし中華あえ	牛乳	麦ごはん(精白米、麦)、焼きぎょうざ、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	611/1.7
		麻婆豆腐		中		756/2.0	
25日 (水)	黒パン	サワラの カレー チーズ焼き	カラフルソテー	牛乳	黒パン、サワラのカレーチーズ焼き(サワラの切身、塩、白こしょう、白ワイン、カレー粉、とけるチーズ、乾燥パセリ)、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)、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	587/2.0
			大根としめじの スープ			中	740/2.5
26日 (木)	麦ごはん	サンマの から揚げ	じゃがいもの煮物	牛乳	麦ごはん(精白米、麦)、サンマのから揚げ(サンマ開き、酒、塩、白こしょう、かたくり粉、小麦粉、大豆油)、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)、豚汁(こんにやく、にんじん、だいこん、豚肉、ごぼう、ねぎ、豆腐、むろあじ節、ミックスみそ)、牛乳	小	648/1.6
			豚汁			中	768/1.8
27日 (金)	ゆかりごはん	サケの 照り焼き	大豆の磯煮	牛乳	ゆかりごはん(精白米、麦、ゆかり)、サケの照り焼き(サケ切身、こいくちしょうゆ、みりん、酒)、大豆の磯煮(大豆、ひじき、にんじん、竹輪、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)、えのきたけのすまし汁(えのきたけ、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	596/2.7
			えのきたけの すまし汁			中	724/3.1
30日 (月)	みそうどん	鶏肉の から揚げ	チンゲン菜の かつおあえ	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)、鶏肉のから揚げ(鶏肉一口大切り、こいくちしょうゆ、酒、しょうが、かたくり粉、大豆油)、チンゲン菜のかつおあえ(チンゲン菜、緑豆もやし、にんじん、こいくちしょうゆ、かつおぶし)、牛乳	小	584/2.3
						中	727/2.8

※ _____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。

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、瑞穂じゃがいもコロック
岐阜県産：豆みそ、大豆、豆腐、もやし
旬の食材：イワシ、アジ、サンマ、かぼちゃ、トマト、とうがん、ズッキーニ、なす、里芋、さつまいも

 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。



郷土料理：岐阜県の食事(9月12日)

岐阜県は山間部の大自然、瀬戸内海沿岸の海の幸、そして、厳島神社と原爆ドームの世界遺産や、古い酒造りの街など、過去から現代にいたる様々な文化の要素を持ち合わせています。

もぶり

「もぶり」の名前の由来は、岐阜の方言で「混ぜる、混ぜ込む」を意味する「もぶる」であると言われています。「もぶりご飯」「もぐり飯」とも呼ばれています。炊いたご飯に干しいたけ、ごぼう、にんじん、黒豆などの野菜を混ぜ込んだ料理で、地域や時季により具材は様々です。おかずが無くても栄養がとれる食事として、農作業の合間にさっと食べられてきました。また、祝い事や法事などのちょっとしたごちそうとしても食べられています。

美酒鍋(びしゅなべ)

肉と野菜を、塩、こしょう、日本酒のシンプルな味付けをする鍋料理です。あっさりとしていて材料本来の味を楽しめるのが特徴です。美酒鍋の始まりは、酒造りの合間の空腹を満たすために考案されたまかない料理だと言われています。日本三大銘醸地の東岐阜市では、毎年10月に開催される「酒まつり」で振る舞われ、地元の名物として浸透しています。

いわし料理

岐阜県では昔からカタクチイワシのことを「小イワシ」の名称で親しんできました。岐阜湾はエサとなるプランクトンが多いため、身が大きく育った小いわしが豊富に漁獲されています。そのため岐阜県で水揚げされる漁獲量の約70%がカタクチイワシです。岐阜県では漁場が近いので、新鮮な小イワシがスーパーや鮮魚店にも流通しています。



資料参照：農林水産省の郷土料理

十五夜の献立(9月17日)

お月見を楽しんでみませんか？

2024年の十五夜は9月17日です。「中秋の名月」ともいい、1年で最も月がきれいに見えることから、月を眺めるお月見の風習があります。ちょうど、農作物の収穫時期に当たるため、季節の野菜や果物などをお供えし、収穫に感謝する意味もあります。



作ってみよう地産地消料理【牛ちらし】(9月19日)

＜材料4人分＞
 ・ごはん 少なめ茶碗4杯分
 ・牛肉 100g ・しょうが 5g ・ごぼう 1/2本
 ・にんじん 1/3本 ・かんぴょう煮つけ 30g
 ・さやいんげん 5本 ・しょうゆ 大さじ1 ・だし汁 100cc
 ・砂糖 小さじ2 ・酒 大さじ1 ・酢 大さじ1

＜作り方＞
 ①しょうがはすりおろしておく。ごぼうとにんじんは、ささがきにしておく。かんぴょうの煮つけは1cm幅に切っておく。さやいんげんは下茹でをして、斜め切りにしておく。
 ②フライパンを温め、油をひき、しょうがを入れて香りを出す。牛肉を加えて火を通す。ごぼう、にんじんを加えて、しんなりするまで炒める。
 ③かんぴょうを加え、調味料を加えて煮詰める。
 ④③の具とごはんを混ぜ合わせる。