



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

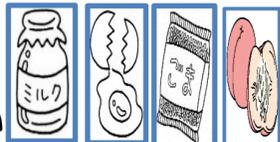
毎月19日は食育の日

- ・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
1日 (月)	五目うどん	竹輪の 天ぷら	ほうれんそうと もやし おひたし	牛乳 米粉豆乳クレープ	うどん、五目うどんのスープ（にんじん、ねぎ、豚肉、かまぼこ、干しいたけ、むろあじ節、こいくちしょうゆ、塩、みりん）、竹輪の天ぷら（竹輪、小麦粉、大豆油）、ほうれんそうともやしのおひたし（ほうれんそう、緑豆もやし、こいくちしょうゆ、かつお節）、米粉豆乳クレープ、牛乳	小 613/2.4
					中 741/2.7	
2日 (火)	夏野菜カレーライス	鶏肉のから揚げ	ごぼうサラダ ミネストローネ スープ	牛乳 フルーツ ポンチ	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、豚ひき肉、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）、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）、フルーツポンチ（みかんシロップ漬け、黄桃シロップ漬け、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 800/2.5
					中 936/3.0	
3日 (水)	黒食パン	豆腐 ハンバーグ	ごぼうサラダ ミネストローネ スープ	牛乳	黒食パン、豆腐ハンバーグ、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、コーンクリームドレッシング（混ぜます））、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 585/2.5
					中 730/3.2	
4日 (木)	にんじん ごはん	アジフライ	とうがん汁	牛乳	にんじんごはん（精白米、まぐろ油漬け、にんじん、油あげ、干しいたけ、三温糖、こいくちしょうゆ、酒、和風だし、大豆油）、アジフライ（アジフライ、大豆油）、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）、牛乳	小 614/1.9
					中 731/2.2	
5日 (金)	ゆかりごはん	豚肉の 生姜焼き	五目きんぴら 大根の白みそ汁	牛乳	ゆかりごはん（精白米、麦、ゆかり）、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）、五目きんぴら（さつま揚げ、ごぼう、鶏ひき肉、にんじん、こんにゃく、大豆油、こいくちしょうゆ、三温糖、みりん、酒）、大根の白みそ汁（カットわかめ、だいこん、豆腐、ねぎ、白みそ、むろあじ節）、牛乳	小 613/2.8
					中 725/3.2	
8日 (月)	ツナトマト ソース (ソフト麺)	ソフト麺と枝豆のサラダ (減塩和風ドレッシング)	かぼちゃの フリッター	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、米粉ホワイトルウ、トマト、トマトピューレ、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）、かぼちゃのフリッター（かぼちゃくし形切、塩、かたくり粉、小麦粉、大豆油）、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））、牛乳	小 663/1.8
					中 828/2.1	
9日 (火)	麦ごはん	サンマの かば焼き	つき大根の炒め煮 キャベツのキムチ汁	牛乳	麦ごはん（精白米、麦）、サンマのかば焼き（サンマ開き、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）、つき大根の炒め煮（だいこん、にんじん、油あげ、大豆油、こいくちしょうゆ、三温糖、和風だし）、キャベツのキムチ汁（キャベツ、えのきたけ、豚肉、にら、白菜キムチ、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 639/1.8
					中 789/2.2	
10日 (水)	食パン	マスの レモンソース 焼き	チリコンカン ポテトスープ	牛乳	食パン、マスのレモンソース焼き（マス切り身、塩、白こしょう、うすくちしょうゆ、みりん、レモン果汁、三温糖）、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）、ポテトスープ（じゃがいも、ポークウインナー、たまねぎ、にんじん、洋風だし、塩、白こしょう）、牛乳	小 562/2.7
					中 720/3.4	
11日 (木)	麦ごはん	麻婆豆腐 イカの生姜焼き	春雨サラダ	牛乳	麦ごはん（精白米、麦）、イカの生姜焼き（イカ短冊切り、塩、こいくちしょうゆ、酒、しょうが）、春雨サラダ（マロニー、きゅうり、緑豆もやし、ホールコーン、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 591/2.2
					中 741/2.7	
12日 (金)	＜穂積中選手権献立＞ 牛トマト 混ぜごはん	ねぎネギ葱 あんかけ 生揚げ	鶏ちゃん みそ汁	牛乳 ヨーグルト (中学校)	牛トマト混ぜごはん（精白米、牛肉、トマト、ごぼう、ホールコーン、こいくちしょうゆ、三温糖、和風だし、酒、大豆油）、ねぎネギ葱あんかけ生揚げ（生揚げ、たまねぎ、ねぎ、えのきたけ、大豆油、こいくちしょうゆ、柿ジャム、酒、鶏がらスープの素、かたくり粉）、鶏ちゃんみそ汁（鶏むね肉こま切れ、しょうが、にんにく、にんじん、こまつな、だいこん、キャベツ、みりん、ミックスみそ、液体かつおだし、大豆油）、ヨーグルト（中学校）、牛乳	小 551/2.0
					中 730/2.4	

※ _____ 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。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！



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。

瑞穂市産：ハツシモ 柿ジャム（ピューレ） なす
 米粉カレールウ じゃがいもコロッケ
 岐阜県産：豆みそ 大豆 豆腐 もやし
 揖斐茶
 旬の食材：とうがん トマト さつまいも ごぼう なす
 アジ サンマ マス イワシ

郷土料理：福井県(9月30日)の食事

福井県の若狭地方では、飛鳥・奈良時代より、都の朝廷に食材を納めるため、サバを「鯖街道」を通って京都まで運びました。その時、腐敗を防ぐための塩加減が、京都にサバが着くころにはちょうどよかったことから、「丸焼きサバ」が知られています。給食では塩焼きサバの切身です。脂ののって、皮目も香ばしく焼き上がり、小中学生に大人気です。



呉汁

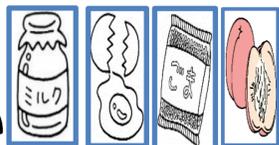
報恩講などの行事に集まった人々にふるまう精進料理で、みそ汁にすりつぶした大豆の入った汁物です。

里芋のころ煮

子孫繁栄の縁起物とされ、秋に収穫し、冬の間食べる料理で知られています。福井県では、薄皮が付いたものを料理します。

	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 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)	小麦ごはん	豚肉のから揚げ	ひじきの炒め煮	牛乳	小麦ごはん(精白米、小麦)、豚肉のから揚げ(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)、ひじきの炒め煮(ひじき、竹輪、にんじん、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)、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 578/1.6
			わかめのすまし汁			
17日 (水)	米粉入りパン	チキンカツ	キャベツのサラダ	牛乳	米粉入りパン、チキンカツ(チキンカツ、大豆油)、キャベツのサラダ(キャベツ、きゅうり、にんじん、コーンクリームドレッシング(混ぜます))、豆乳コーンポタージュ(クリームコーン、たまねぎ、ホールコーン、米粉ホワイトルウ、豆乳、洋風だし、塩、白こしょう、大豆油)、牛乳	小 616/2.2
			豆乳 コーンポタージュ			
18日 (木)	小麦ごはん	鶏肉の塩麴焼き	高野豆腐の卵とじ	牛乳	小麦ごはん(精白米、小麦)、鶏肉の塩麴焼き(鶏肉一枚肉、塩こうじ、酒)、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)、なすのみそ汁(なす、油あげ、えのきたけ、ねぎ、ミックスみそ、むろあじ節)、牛乳	小 600/1.9
			なすのみそ汁			
19日 (金)	小麦ごはん	サワラの高麗焼き	地産地消料理 切干大根ピビンバ	牛乳	小麦ごはん(精白米、小麦)、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、ねぎ)、切干大根ピビンバ(豚肉、切干大根、ほうれんそう、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)、豆腐とわかめのスープ(カットわかめ、たまねぎ、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 562/2.3
			豆腐とわかめのスープ			
22日 (月)	カレーうどん	イワシのいそべ揚げ	もやしのごまあえ	牛乳	うどん、カレーうどんのスープ(たまねぎ、干しいたけ、鶏肉、ねぎ、かまぼこ、油あげ、大豆油、こいくちしょうゆ、米粉カレー粉、カレー粉、酒、和風だし、かたくり粉、塩)、イワシのいそべ揚げ(イワシのいそべあげ、大豆油)、もやしのごまあえ(緑豆もやし、ホールコーン、きゅうり、こいくちしょうゆ、白すりごま)、牛乳	小 528/1.9
24日 (水)	黒パン	ハーブチキン	ポテトサラダ (エッグケアドレッシング)	牛乳	黒パン、ハーブチキン(鶏肉一枚肉、白ワイン、塩、黒こしょう、オリーブ油、バジル粉、ガーリック粉、タイム粉)、ポテトサラダ(じゃがいも、ホールコーン、えだまめ、エッグケアドレッシング(別))、チンゲン菜のクリームスープ(ベーコン、チンゲン菜、たまねぎ、にんじん、牛乳、米粉ホワイトルウ、塩、白こしょう、洋風だし、大豆油)、牛乳	小 643/2.2
			チンゲン菜のクリームスープ			
25日 (木)	小麦ごはん	地産地消料理 瑞穂じゃがいも コロック	キャベツとツナの煮びたし	牛乳	小麦ごはん(精白米、小麦)、瑞穂じゃがいもコロック(瑞穂じゃがいもコロック、大豆油)、キャベツとツナの煮びたし(キャベツ、まぐろ油漬、えだまめ、和風だし、こいくちしょうゆ、みりん)、豚汁(にんじん、だいこん、豚肉、ごぼう、ねぎ、生揚げ、むろあじ節、ミックスみそ)、牛乳	小 650/1.7
			豚汁			
26日 (金)	五目ごはん	サケのてり焼き	かき玉汁	牛乳	五目ごはん(精白米、鶏肉、にんじん、油あげ、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)、サケのてり焼き(サケ切身、こいくちしょうゆ、みりん、酒)、かき玉汁(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 581/2.0
29日 (月)	ミートソース (ソフト麺)	大根サラダ (鯖しそドレッシング)	きなこ スイーツポテト	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、米粉ホワイトルウ、トマトケチャップ、トマトピューレ、三温糖、ウスターソース、トマトソース)、きなこスイーツポテト(さつまいも乱切り、大豆油、きな粉、三温糖、塩)、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 669/2.1
30日 (火)	小麦ごはん	福井県の食事 サバの塩焼き	里芋のころ煮	牛乳	小麦ごはん(精白米、小麦)、サバの塩焼き(サバ塩蔵切身)、里芋のころ煮(里芋、にんじん、油あげ、三温糖、こいくちしょうゆ、みりん、酒、和風だし)、呉汁(だいこん、ごぼう、こんにゃく、豚肉、ねぎ、大豆、大豆ペースト、むろあじ節、ミックスみそ)、牛乳	小 661/2.1
			呉汁			

食物アレルギー 除去食に関わる 表示を見てください



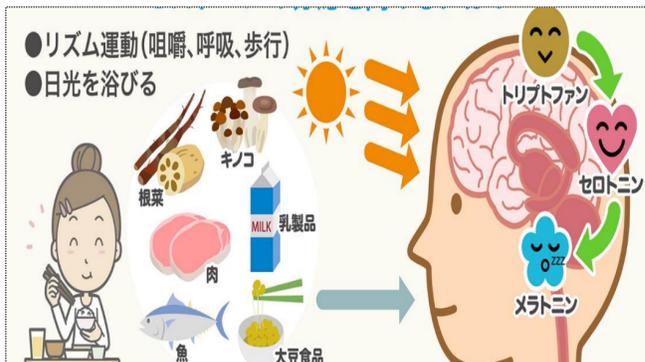
食物アレルギー除去食対応は、アレルギーを有する児童生徒においても、給食時間を安全に、かつ楽しんで過ごすことができることを目標に実施をしています。一般献立やアレルギー対応食について、原材料をわかりやすく表示することは誤食防止をさらに高めることができます。より一層、本人・家族がしっかり確認することに加えて、教室においても見届けていけるようにしましょう。

食育だより

長い休みの後は、なんとなくだるい、イライラする、やる気が起きないなど、体や心に不調を感じる人が多くなります。早寝・早起きの規則正しい生活を心がけ、朝ごはんをしっかりとよくかんで食べて登校しましょう。

生活リズムを取り戻そう!

朝日を浴びると「セロトニン」という脳内物質が分泌されて、日中の活動を支えるとともに、心のバランスを整えます。「幸せホルモン」と呼ばれています。朝ごはんをよくかんで食べる事もセロトニンの分泌を高めます。肉・魚・大豆製品などのたんぱく質や乳製品、根菜類、きのこ類を積極的に料理に使い、食べましょう。



☐夜は早めに寝ていますか



☐朝起きて日光を浴びていますか



☐朝ごはんをよくかんで食べていますか

朝ごはん よくかんで食べよう。 中学生学校給食選手権メニューから!! 【ねぎネギ葱あんかけ生揚げ】9/12

- <材料4人分>
- 生揚げ(厚揚げ) 70~80g 4枚 ・油 小さじ1 (ソースの野菜や味付け)
 - 玉ねぎ 1/6個 ・ねぎ 1/5本
 - えのきたけ 1/4束
 - ・ガラスープ(顆粒) 小さじ1/2 ・しょうゆ 大さじ1
 - ・柿ジャム 小さじ1 ・酒 小さじ1
 - ・かたくり粉 小さじ1 ・炒め油 小さじ1
 - ・水 100cc (とろみ濃度は加減をしてください。)

- <作り方>
- ①ねぎソースの野菜は、玉ねぎはうす切り、ねぎは小口切り、えのきたけは石突をとり、2cm長さに切っておく。
 - ②鍋に油をひき、野菜をよく炒めて、味付けし、水溶性片栗粉でとじてソースを作る。
 - ③フライパンに油をひき、焦げないように生揚げを香ばしく両面焼き目を付けて焼く。(ごま油で焼くのも香りがよい。)
 - ④焼き上がった生揚げを皿に盛り付け、②のソースをかける。