



毎月19日は食育の日

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。

- ・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。

瑞穂市教育委員会

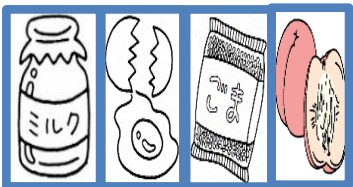
	主食 エネルギー源	主菜 体を作るもと	汁物・副菜 調子を整える	その他 カルシウム・ビタミン	※バランスのとれた食事をするためには、主食・主菜・副菜のある食生活を送ることが重要です。岐阜県では、「野菜ファースト」を発信して、野菜を積極的に食べることを普及啓発しています。	
					使用食材	エネルギーKcal／塩分g
1日 (水)	黒パン	ポークソテー りんごソース	ブロッコリーとキャベツのサラダ (げんまんわふう 減塩和風ドレッシング)	牛乳	黒パン、ポークソテーりんごソース（豚肩肉一枚肉、塩、白こしょう、白ワイン、りんごピューレ、トマトピューレ、トマトケチャップ、ウスターソース、コーンスターチ）、ブロッコリーとキャベツのサラダ（ブロッコリー、キャベツ、減塩和風ドレッシング（別））、きのこのクリームスープ（ぶなしめじ、まいたけ、白いんげん豆、たまねぎ、じゃがいも、にんじん、大豆油、大豆ペースト、牛乳、脱脂粉乳、米粉ホワイトルウ、洋風だし、塩、白こしょう）、ヨーグルト（中学校）、牛乳	小 633／2.1
			きのこの クリームスープ	ヨーグルト (中学校)		中 771／2.5
2日 (木)	麦ごはん	豚肉の から揚げ	切干大根の ツナあえ	牛乳	麦ごはん（精白米、麦）、豚肉のから揚げ（豚肉2cm角切、酒、こいくちしょうゆ、しょうが、かたくり粉、大豆油）、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）、えのきたけのすまし汁（豆腐、にんじん、ねぎ、えのきたけ、かまぼこ、カットわかめ、むろあじ節、うすくちしょうゆ、塩）、牛乳	小 642／2.2
			えのきたけの すまし汁			中 783／2.6
3日 (金)	＜十五夜献立＞		里芋の みそ汁	牛乳	きのこの混ぜごはん（精白米、まいたけ、ぶなしめじ、にんじん、えだまめ、干しいたけ、三温糖、こいくちしょうゆ、みりん、酒、和風だし、大豆油）、カツオの揚げ煮（カツオ角切り、しょうが、塩、酒、かたくり粉、大豆油、こいくちしょうゆ、三温糖、みりん）、里芋のみそ汁（里芋、油あげ、ねぎ、カットわかめ、ミックスみそ、むろあじ節）、十五夜デザート、牛乳	小 629／2.2
	きのこの 混ぜごはん	カツオの 揚げ煮		十五夜デザート		中 723／2.6
6日 (月)	カレーソース (ソフト麺)	フランクフルト 焼き	キャベツと コーンの コンソメ煮	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）、フランクフルト焼き、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）、牛乳	小 663／2.4
						中 845／2.9
7日 (火)	麦ごはん	焼きホッケ	筑前煮	牛乳	麦ごはん（精白米、麦）、焼きホッケ（ホッケ切身）、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 582／1.6
			かき玉汁			中 719／1.9
8日 (水)	米粉入りパン	鶏肉の パン粉焼き	もやしのソテー	牛乳	米粉入りパン、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、ガーリック粉）、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（じゃがいも、たまねぎ、トマト、にんじん、ベーコン、オートミール、白いんげん豆、トマトジュース、洋風だし、塩、白こしょう、大豆油）、牛乳	小 582／2.6
			ミネストローネ スープ			中 735／3.3
9日 (木)	チャーハン	蒸し シューマイ	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）、蒸しシューマイ、ワンタンスープ（ワンタンの皮、なると、緑豆もやし、ねぎ、鶏がらスープの素、こいくちしょうゆ、塩、白こしょう）、生パイン、牛乳	小 575／1.9
				生パイン		中 742／2.4
10日 (金)	麦ごはん	サケの 塩焼き	白菜と小松菜の 煮びたし	牛乳	麦ごはん（精白米、麦）、サケの塩焼き（サケ切身、塩、酒）、白菜と小松菜の煮びたし（はくさい、こまつな、油あげ、こいくちしょうゆ、みりん、液体かつおだし）、かぼちゃの白みそ汁（カットわかめ、たまねぎ、かぼちゃ、白みそ、むろあじ節）、牛乳	小 549／1.8
			かぼちゃの 白みそ汁			中 711／2.1
14日 (火)	麦ごはん	アユの 甘露煮	れんこんサラダ	牛乳	麦ごはん（精白米、麦）、アユの甘露煮、れんこんサラダ（れんこん、きゅうり、にんじん、減塩和風ドレッシング（混ぜます））、沢煮椀（豚肉、ごぼう、だいこん、にんじん、干しいたけ、ねぎ、うすくちしょうゆ、むろあじ節、酒、塩）、牛乳	小 576／1.5
			沢煮椀			中 709／1.8
15日 (水)	食パン	瑞穂かぼちゃ コロッケ	大根サラダ	牛乳	食パン、瑞穂かぼちゃコロッケ（瑞穂かぼちゃコロッケ、大豆油）、大根サラダ（だいこん、きゅうり、カットわかめ、青じそドレッシング（別））、ポークビーンズ（大豆、豚肉、にんじん、たまねぎ、じゃがいも、トマト、トマトケチャップ、ウスターソース、こいくちしょうゆ、塩、白こしょう、三温糖、洋風だし、大豆油）、牛乳	小 605／2.7
			ポークビーンズ			中 736／3.3
16日 (木)	麦ごはん	サンマの 蒲焼き	豆乳おから	牛乳	麦ごはん（精白米、麦）、サンマの蒲焼き（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）、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）、けんちん汁（昆布、こんにゃく、ごぼう、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 618／1.6
			けんちん汁			中 769／1.9
17日 (金)	麦ごはん	焼き肉	ひじきの炒め煮	牛乳	麦ごはん（精白米、麦）、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）、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、和風だし）、玉ねぎとじゃがいものみそ汁（たまねぎ、じゃがいも、油あげ、豆腐、カットわかめ、ミックスみそ、むろあじ節）、牛乳	小 618／2.2
			玉ねぎとじゃがいもの みそ汁			中 756／2.6

※ _____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！

瑞穂市産：ハツシモ 米粉カレールウ

瑞穂かぼちゃコロック

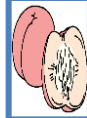
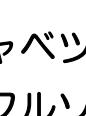
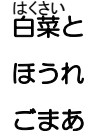
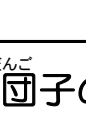
岐阜県産：もやし 切干大根 大豆 豆みそ 牛乳

アユ甘露煮

旬の食材：サンマ さといも しいたけ ほうれんそう



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。今月は何回かきりんが登場するかな？

	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
20日 (月)	＜山梨県の食事＞ ほうとう (うどん)		ひじきと じゃがいもの 煮物		うどん、ほうとうのスープ（鶏肉、にんじん、かまぼこ、ねぎ、かぼちゃ、ぶなしめじ、油あげ、干しいたけ、むろあじ節、ミックスみそ、白みそ、みりん、塩）、ソースカツ（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）、ひじきとじゃがいもの煮物（じゃがいも、にんじん、竹輪、ひじき、えだまめ、大豆油、こいくちしょうゆ、三温糖、和風だし、みりん）、牛乳	小 654／3.9
						中 814／4.7
21日 (火)	豆のキーマカレーライス 				豆のキーマカレーライス（精白米、麦、豚ひき肉、大豆、にんじん、たまねぎ、にんにく、トマト、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）、イカのハーブ焼き（イカ短冊切り、塩、白こしょう、バジル粉、ガーリック粉、オリーブ油）、フルーツポンチ（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 683／2.4
		イカのハーブ焼き	フルーツ ポンチ 	中 849／2.9		
22日 (水)	コッペパン	手作り オムレツ  	キャベツの カラフルソテー		コッペパン、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）、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）、大根としめじのスープ（だいこん、ぶなしめじ、にんじん、大豆油、ほぐしささみ、洋風だし、うすくちしょうゆ、塩、白こしょう、酒）、牛乳	小 545／2.4
			大根としめじの スープ			中 669／3.0
23日 (木)	むぎ 麦ごはん	サバの 竜田揚げ 	 ほうれん草の ごまあえ 		麦ごはん（精白米、麦）、サバの竜田揚げ（サバ切身、こいくちしょうゆ、酒、しょうが、かたくり粉、大豆油）、白菜とほうれん草のごまあえ（はくさい、ほうれん草、白すりごま、こいくちしょうゆ）、さつまいものみそ汁（さつまいも、だいこん、ごぼう、にんじん、ねぎ、豆みそ、むろあじ節）、牛乳	小 574／1.7
			さつまいもの みそ汁			中 797／2.1
24日 (金)	むぎ 麦ごはん	イワシの から揚げ 	ゆかり和え		麦ごはん（精白米、麦）、イワシのから揚げ（イワシのから揚げ、大豆油）、ゆかり和え（キャベツ、きゅうり、ゆかり粉、塩）、鶏団子のすったて汁（鶏肉団子、大豆たんぱく、だいこん、にんじん、チンゲン菜、うすくちしょうゆ、みりん、酒、塩、むろあじ節）、牛乳	小 567／1.6
			鶏団子の すったて汁			中 686／1.8
27日 (月)	ちゅうが 中華あんかけ (ソフト麺)		もやしのサラダ		ソフト麺、中華あんかけ（豚肉、しょうが、酒、こいくちしょうゆ、たまねぎ、チンゲン菜、にんじん、たけのこ、大豆油、塩、白こしょう、鶏豚湯、鶏がらスープの素、かたくり粉）、大学芋（さつまいも、大豆油、三温糖、こいくちしょうゆ）、もやしのサラダ（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））、牛乳	小 575／1.6
			大学芋			中 731／1.8
28日 (火)	わかめごはん	シシャモの 天ぷら 	チンゲン菜の おひたし		わかめごはん（精白米、麦、炊き込みわかめの素）、シシャモの天ぷら（シシャモ尾付け、小麦粉、大豆油）、チンゲン菜のおひたし（チンゲン菜、緑豆もやし、こいくちしょうゆ、かつお節）、なめこのみそ汁（豆腐、だいこん、カットわかめ、なめこ、ねぎ、豆みそ、むろあじ節）、牛乳	小 615／3.0
			なめこのみそ汁			中 746／3.3
29日 (水)	しこ 食パン	タンドリー チキン 	ジャーマンポテト		食パン、タンドリーチキン（鶏肉一枚肉、ガセリヨーグルト、トマトケチャップ、カレー粉、塩、白こしょう）、ジャーマンポテト（じゃがいも、ベーコン、青ピーマン、たまねぎソテー、塩、白こしょう、洋風だし、大豆油）、豆乳パンプキンポタージュ（かぼちゃ、かぼちゃペースト、たまねぎ、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 558／2.0
			豆乳パンプキン ポタージュ			中 713／2.7
30日 (木)	ハヤシライス 		ブロッコリー サラダ (イタリアンドレッシング)		ハヤシライス（精白米、麦、豚肉、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）、焼きハンバーグ、ブロッコリーサラダ（ブロッコリー、イタリアンドレッシング（別））、牛乳	小 750／2.9
		や 焼きハンバーグ				中 884／3.4
31日 (金)	＜巣南中選手権献立＞ むぎ 麦ごはん		ポテトサラダ (エッグケアドレッシング)		麦ごはん（精白米、麦）、ピーマンと肉団子のオイスターソース（鶏肉団子、大豆油、青ピーマン、こいくちしょうゆ、かき油、酒、三温糖、穀物酢、みりん、かたくり粉）、ポテトサラダ（じゃがいも、にんじん、きゅうり、エッグケアドレッシング（別））、豚もやしスープ（豚肉、チンゲン菜、緑豆もやし、にんじん、鶏がらスープの素、酒、塩、白こしょう、こいくちしょうゆ）、牛乳	小 671／1.9
	ピーマンと 肉団子の オイスターソース		豚もやしスープ	中 804／2.2		

※ _____ 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

一人ひとりが意識してみよう！
食品ロスを減らすためにできること



給食で



自分が食べられる
量を考え、食べる前
に調整しよう。

お玉やしゃもじ、
食缶のすみの食材も
集めて食べ切ろう。

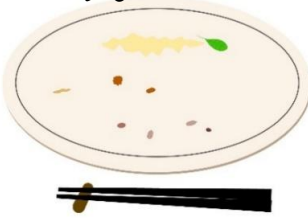


家やお店で



いつもはすてて
しまう皮や葉も
活用しよう。

食べきれ的分だけ
買ったり、注文
しよう。



皮や葉は、きんぴらや、
菜飯の具にしても
おいしいよ！

郷土料理：山梨県の食事（10月20日）

岐阜県と同様に海に面していない山梨県。富士山をはじめとした山々に囲まれ、稲作には向かない土地が多いため、小麦が生産され、小麦粉をもちいた料理が生まれました。武田信玄が陣中食として用いたことでも有名な郷土料理『ほうとう』もそのひとつです。

資料参照：農林水産省ホームページ うちの郷土料理

ほうとう

小麦粉を練って平らに切った「ほうとうめん」を野菜がたっぷりのみそ仕立ての汁で煮こんだ料理。ほうとうは手軽に作れ、栄養バランスがよいことから、日常的に食べられます。



ソースカツ

ごはんの上にキャベツなどの野菜がのり、トンカツにはソースがかかるタイプが一般的。ソースもトンカツソースやウスターソースを選んでかけます。



ひじきとじゃがいもの煮物

富士山信仰で訪れた人に7月1日の山開きの日にふるまった郷土料理です。海のものとの山のものを使って作り、富士登山の安全と暑い夏を無事に乗り切れるようにお供えし、祈願します。



給食メニューを朝食に ～巣南中の生徒の献立より～
【豚もやしスープ】 (10月31日)

(材料) 4人分

豚薄切り肉

40g

鶏がらスープの素

小さじ1

チンゲン菜

60g

酒

小さじ1/2

もやし

80g

しょうゆ

大さじ2/3

にんじん

40g

塩

少々

水

2.5カップ

こしょう

少々

(作り方)

①チンゲンサイは1cm幅、にんじんは短冊切り、豚肉は食べやすい大きさに切る。

②鍋に水を入れ、にんじん、もやしを煮る。

③野菜がやわらかくなったら、豚肉を入れ、あくをとる。

④鶏がらスープ、酒、しょうゆ、こしょうを入れる。

⑤チンゲン菜をくわえ、塩で味を整える。