



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。

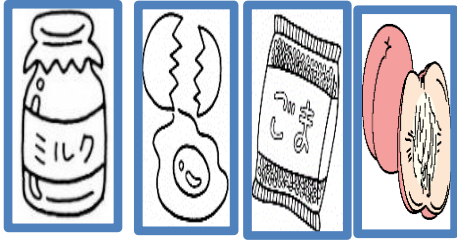
瑞穂市教育委員会

- ・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。

	主食 エネルギー源	主菜 体を作るとも	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
4日 (火)	むぎ 麦ごはん	とりにく 鶏肉の 塩麴焼き	ビビンバ	ぎゅうにゅう 牛乳	麦ごはん（精白米、麦）、鶏肉の塩麴焼き（鶏肉一枚肉、塩こうじ、酒）、ビビンバ（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）、大根のみそ汁（大根、里芋、カットわかめ、ねぎ、白みそ、むろあじ節）、牛乳	小 576／1.8
			だいこん 大根のみそ汁			中 728／2.1
5日 (水)	コッペパン	タラの フリッター	キャベツとコーンの コンソメ煮	ぎゅうにゅう 牛乳	コッペパン、タラのフリッター（タラ切身、塩、白こしょう、小麦粉、大豆油）、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）、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 603／2.6
			ポークビーンズ			中 739／3.3
6日 (木)	まいだけ ごはん	ぶたにく 豚肉の 甘酢あん	かき玉汁	ぎゅうにゅう 牛乳	まいだけごはん（精白米、鶏肉、油あげ、にんじん、ごぼう、大豆油、まいだけ、酒、こいくちしょうゆ、三温糖、みりん、和風だし）、豚肉の甘酢あん（豚肉角切り、こいくちしょうゆ、酒、しょうが、かたくり粉、大豆油、三温糖、穀物酢）、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 674／2.1
						中 780／2.5
7日 (金)	むぎ 麦ごはん	まいーばーどうふ 麻婆豆腐	はるさめ 春雨サラダ	ぎゅうにゅう 牛乳	麦ごはん（精白米、麦）、焼きぎょうざ、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 629／1.5
		や 焼きぎょうざ				中 778／1.7
10日 (月)	や 焼きそば	<地産地消料理> みずほ 瑞穂じゃがいも コロッケ	ブロッコリーと えだまめ 枝豆のサラダ (エッグケアドレッシング)	ぎゅうにゅう 牛乳	コッペパン、焼きそば（中華めん、豚肉、キャベツ、にんじん、大豆油、塩、白こしょう、ウスターソース、焼きそばソース、かつお節）、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）、ブロッコリーと枝豆のサラダ（ブロッコリー、えだまめ、エッグケアドレッシング（別））、牛乳	小 627／2.4
	コッペパン					中 747／3.0
11日 (火)	むぎ 麦ごはん	ささみの いそべ 磯辺揚げ	こんにゃくの いた 炒め煮	ぎゅうにゅう 牛乳	麦ごはん（精白米、麦）、ささみの磯辺揚げ（鶏ささみ、塩、青のり粉、小麦粉、大豆油）、こんにゃくの炒め煮（こんにゃく、にんじん、豚ひき肉、ピーマン、大豆油、三温糖、こいくちしょうゆ、酒、みりん、和風だし）、関東煮（だいこん、里芋、竹輪、がんもどき、昆布、酒、こいくちしょうゆ、みりん、和風だし、塩、むろあじ節）、牛乳	小 617／1.6
			かんどうに 関東煮（おでん）			中 764／1.9
12日 (水)	ひしこ 黒食パン	ぶたにく 豚肉の バーベキュー ソース焼き	れんこんサラダ	ぎゅうにゅう 牛乳	黒食パン、豚肉のバーベキューソース焼き（豚肉一枚肉、にんにく、こいくちしょうゆ、豆みそ、酒、りんごピューレ）、れんこんサラダ（れんこん、赤ピーマン、黄ピーマン、きゅうり、イタリアンドレッシング（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、洋風だし、塩、白こしょう）、牛乳	小 598／2.5
			ミネストローネ スープ			中 732／3.1
13日 (木)	むぎ 麦ごはん	サワラの や ごまだれ焼き	じゃがいもの煮物	ぎゅうにゅう 牛乳	麦ごはん（精白米、麦）、サワラのごまだれ焼き（サワラ切身、こいくちしょうゆ、みりん、酒、いりごま）、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（にんじん、だいこん、豚肉、ごぼう、ねぎ、生揚げ、こんにゃく、むろあじ節、ミックスみそ）、牛乳	小 604／1.9
			とんじん 豚汁			中 772／2.3
14日 (金)	さつまいも ごはん	<穂積北中選手権献立> とりにく 鶏肉の ふやうがき 富有柿ソース	キャベツのサラダ	ぎゅうにゅう 牛乳	さつまいもごはん（精白米、塩、さつまいも）、鶏肉の富有柿ソース（鶏むね肉一枚肉、塩、白こしょう、かたくり粉、大豆油、富有柿裏ごし、こいくちしょうゆ、穀物酢、三温糖）、キャベツのサラダ（キャベツ、えだまめ、コーンクリームドレッシング（混ぜます））、豆乳ポテトポターージュ（じゃがいも裏ごし、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 666／2.3
			とろろ 豆乳 ポテトポターージュ			中 786／2.8

※ _____ 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。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！

瑞穂市産：ハツシモ 柿ジャム（ピューレ）
米粉カレールウ じゃがいもコロッケ
大根

岐阜県産：豆みそ 大豆 豆腐 もやし
揖斐茶 かぶ

旬の食材：ごぼう 白菜 ほうれん草 大根
ブロッコリー れんこん
タラ サバ サーモン



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：東京都(11月25日)の食事



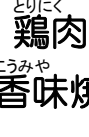
東京湾で獲れる魚や東京近郊の山菜など、多様な食材が豊富に利用されています。特に、山間地では、じゃがいも、そば、わさびなど、平野部では、とうもろこし、きゅうり、なす、かぶ、うどなどの江戸野菜が栽培されています。



みそちゃんこ汁（ちゃんこ）
相撲部屋でよく食べられ、明治時代に東京両国の部屋で誕生しました。鍋の材料に決まりはなく、相撲部屋や地域によって、だしの「鍋つゆ」に違いがあります。

きんぴらごぼう
浄瑠璃の主人公である「坂田金平」さんにちなんで、その強さに例えられ、ごぼうが江戸野菜の1つであることも加え、東京発祥の理由とされています。

江戸前天ぷら
東京湾付近では、アナゴやクルマエビなどをごま油で揚げた天ぷらが食べられています。給食では、「ホキのから揚げ」をカリッと香ばしく天ぷらのように作ります。

	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
17日 (月)	 たまご 卵とじうどん	 シシャモの から揚げ	 だいこん 大根と がんもどきの 炒め煮	 ぎゅうにゅう 牛乳	うどん、卵とじうどんのスープ（ねぎ、たまねぎ、鶏肉、液卵、かまぼこ、干しいたけ、油あげ、むろあじ節、うすくちしょうゆ、塩、みりん、かたくり粉）、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）、みかん、牛乳	小 629／2.3
				みかん		中 796／2.9
18日 (火)	＜地産地消料理＞  むぎ 麦ごはん	 かき い 柿入り ポークチーズ サンドフライ	 ほうれん草と 白菜のおひたし	 ぎゅうにゅう 牛乳	麦ごはん（精白米、麦）、柿入りポークチーズサンドフライ（柿入りポークチーズサンドフライ、大豆油）、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）、かぶと玉ねぎのみそ汁（かぶ、たまねぎ、にんじん、カットわかめ、ねぎ、豆みそ、むろあじ節）、小魚（中学校）、牛乳	小 660／1.5
			かぶと玉ねぎのみそ汁	 こがね ちゅうがっこう 小魚（中学校）		中 813／1.9
19日 (水)	＜食育の日＞＜地産地消料理＞  こめこい 米粉入り 食パン	 とりにく 鶏肉の 岐阜野菜 ソース	 もやしの カレーソテー	 ぎゅうにゅう 牛乳	米粉入り食パン、鶏肉の岐阜野菜ソース（鶏肉一枚肉、塩、白こしょう、酒、粉チーズ、えだまめ、トマト、トマトケチャップ、ウスターソース、富有柿裏ごし、三温糖、かたくり粉）、もやしのカレーソテー（緑豆もやし、青ピーマン、赤ピーマン、大豆油、カレー粉、洋風だし、塩、白こしょう）、豆ときのこの豆乳ポタージュ（いんげん豆、ぶなしめじ、たまねぎ、米粉ホワイトルウ、クリームコーン、豆乳、洋風だし、塩、白こしょう、大豆油）、スライスチーズ（中学校）、牛乳	小 571／2.4
			まめ とうにゅう 豆ときのこの 豆乳ポタージュ	 スライスチーズ (中学校)		中 788／3.5
20日 (木)	チキンカレーライス			 ぎゅうにゅう 牛乳	チキンカレーライス（精白米、麦、にんじん、たまねぎ、鶏肉、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、トマト、ウスターソース、トマトケチャップ、にんにく、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（みかんシロップ漬け、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 685／2.1
		イカのハーブ焼き		フルーツポンチ		中 815／2.6
21日 (金)	わかめごはん	サバの しほり 塩焼き	だいず いそに 大豆の磯煮	 ぎゅうにゅう 牛乳	わかめごはん（精白米、麦、炊き込みわかめの素）、サバの塩焼き（塩蔵サバ切身）、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）、白菜汁（はくさい、干しいたけ、はるさめ、なると、むろあじ節、塩、うすくちしょうゆ、酒）、ヨーグルト（中学校）、牛乳	小 655／3.2
			はくさい じる 白菜汁	<u>ヨーグルト</u> ちゅうがっこう (中学校)		中 938／4.0
25日 (火)	＜東京都の食事＞  むぎ 麦ごはん	ホキの てん 天ぷら	きんぴらごぼう	 ぎゅうにゅう 牛乳	麦ごはん（精白米、麦）、ホキの天ぷら（ホキの天ぷら、大豆油）、きんぴらごぼう（ごぼう、えだまめ、こんにゃく、大豆油、こいくちしょうゆ、酒、和風だし、みりん、三温糖）、みそちゃんこ汁（はくさい、緑豆もやし、ねぎ、鶏肉団子、だいこん、むろあじ節、ミックスみそ）、牛乳	小 630／2.5
			みそちゃんこ汁 			中 776／3.0
26日 (水)	 しほ 食パン	サーモン フライ	まめ 豆とツナの サラダ	 ぎゅうにゅう 牛乳	食パン、サーモンフライ（サーモンフライ、大豆油）、豆とツナのサラダ（いんげん豆、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 618／2.1
			チンゲン菜と はるさめ 春雨のスープ			中 807／2.7
27日 (木)	むぎ 麦ごはん	も 蒸し シューマイ	もやしのサラダ	 ぎゅうにゅう 牛乳	麦ごはん（精白米、麦）、蒸しシューマイ、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））、キムチ汁（はくさいキムチ漬け、キャベツ、えのきたけ、豚肉、生揚げ、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）、牛乳	小 554／2.0
			キムチ汁			中 706／2.5
28日 (金)	にんじん ごはん	 とりにく 鶏肉の 香味焼き	じんだ汁 	 ぎゅうにゅう 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）、鶏肉の香味焼き（鶏肉一枚肉、こいくちしょうゆ、酒、みりん、しょうが）、じんだ汁（だいこん、ごぼう、生揚げ、ねぎ、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）、りんご、牛乳	小 576／1.9
				りんご		中 711／2.3

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

日に日に秋が深まってきました。引き続き、感染症予防に努めた食生活を送りましょう。 11月24日は「和食の日」です。2013年に「和食：日本人の伝統的な食文化」がユネスコ無形文化遺産で登録されました。料理としての和食だけでなく、「自然の尊重」という日本人の精神を体現した「社会的慣習」のことです。今月は、和食に親しみましょう。

伝統的な食文化 和食 に親しもう

「和食」に欠かせないもの

米



だし



発酵調味料

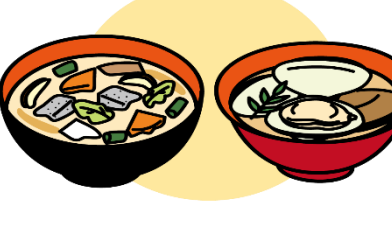


日本の食文化を大切にするために、心がけたいこと


ご飯は左、食器を正しく並べましょう


箸を正しくもって、使いましょう（姿勢も）


食材や給食にかかわった方々に「いただきます」「ごちそうさま」を、心を込めて言いましょう


地域に伝わる郷土料理や行事食を味わってみましょう（今月は、関東煮や東京の食事）

参照：2025.学校給食10月

朝ごはん よくかんで食べよう。
人気メニューを家で作ろう!!
柿（ジャム）入りポークチーズサンドフライ
11/18(火)

<材料4枚分>

豚薄切り肉（生姜焼き） 8枚（4枚）

食塩 2つまみ

柿ジャム 大さじ2

スライスチーズ 2枚～4枚

パン粉 大さじ2～3

小麦粉 小さじ1

かたくり粉 小さじ1

油

白こしょう 適宜

大葉 4枚

フライパンに多めに入れる。（焦げないアルミホイルを使うときれいに焼ける）

<作り方>

①2枚とも豚肉を広げて、塩・こしょうをする。

②①に柿ジャムをぬり、大葉をのせ、スライスチーズをのせて巻く。

③もう一枚の豚肉に、柿ジャムをぬり、巻いた肉の上に重ねて巻く。（スライスチーズや大葉が肉からはみ出ないようにする）

④③にかたくり粉をまぶし、水（卵）で溶いた小麦粉をくぐらせて、パン粉をしっかりと付ける。

⑤フライパンに、多めに油をいれて、温めて、揚げ焼きのようにコロコロしながら焼く。（焼いているとチーズが出てくるので焦げやすい。）

⑥⑤の油を切って、盛り付ける。（大葉があるので切りにくい。）