



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	鶏肉の あんからめ	ブロッコリーの おかかあえ	牛乳	うどん、きつねうどんのスープ(にんじん、ほうれんそう、かまぼこ、干ししいたけ、味付け油揚げ、むろあじ節、こいくちしょうゆ、塩、酒)、鶏肉のあんからめ(鶏肉角切り、塩、かたくり粉、レバー竜田、大豆油、こいくちしょうゆ、みりん、三温糖)、ブロッコリーのおかかあえ(ブロッコリー、きゅうり、ホールコーン、かつお節、うすくちしょうゆ)、牛乳	小 586/2.5 中 732/3.0
3日 (火)	<節分料理> 節分ちらし	イワシの いそべ揚げ	けんちん汁	牛乳	節分ちらし(精白米、鶏肉、にんじん、味付きかんぴょう、干ししいたけ、大豆、三温糖、こいくちしょうゆ、酒、和風だし、大豆油、すし酢)、イワシのいそべ揚げ(イワシのいそべあげ、大豆油)、けんちん汁(昆布、こんにゃく、にんじん、豆腐、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 560/1.8 中 696/2.3
4日 (水)	食パン	手作り オムレツ	キャベツの ソテー	牛乳	食パン、手作りオムレツ(液卵、ロースハム、サイコロボロト、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)、キャベツのソテー(キャベツ、赤ピーマン、大豆油、洋風だし、塩、白こしょう)、豆のクリームスープ(ペーコン、大豆、大豆ペースト、たまねぎ、白いんげん豆、じゃがいも、にんじん、豆乳、米粉ホワイトルウ、洋風だし、塩、白こしょう)、牛乳	小 612/2.7 中 749/3.4
5日 (木)	むぎ 麦ごはん	焼き ぎょうざ	じゃがいもの コチジャン炒め	牛乳	麦ごはん(精白米、麦)、焼きぎょうざ、じゃがいものコチジャン炒め(じゃがいも、豚ひき肉、こんにゃく、にんじん、さやいんげん、大豆油、こいくちしょうゆ、コチジャン、三温糖、酒、中華だしの素、みりん)、キムチ汁(はくさいキムチ、豚肉、キャベツ、えのきだけ、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 588/2.0 中 724/2.3
6日 (金)	むぎ 麦ごはん	シシャモの から揚げ	五目きんぴら	牛乳	麦ごはん(精白米、麦)、シシャモのから揚げ(シシャモ(頭、卵付き)、かたくり粉、大豆油)、五目きんぴら(さつま揚げ、ごぼう、にんじん、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)、豆腐のみそ汁(豆腐、えのきだけ、ねぎ、カットわかめ、ミックスみそ、むろあじ節)、牛乳	小 565/1.9 中 721/2.4
9日 (月)	にく 肉みそかけ (ソフト麺)	サバの 竜田揚げ	もやしと チングン菜の おひたし	牛乳	ソフト麺、肉みそかけ(豚ひき肉、にんじん、たまねぎ、しょうが、大豆油、豆みそ、大豆ペースト、三温糖、和風だし、かたくり粉)、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)、もやしとチングン菜のおひたし(チングン菜、緑豆もやし、こいくちしょうゆ、かつお節)、牛乳	小 686/2.4 中 905/2.9
10日 (火)	むぎ 麦ごはん	とりにく 鶏肉の 香味焼き	白菜と小松菜の 煮びたし	牛乳	麦ごはん(精白米、麦)、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、ねぎ)、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)、豚汁(里芋、だいこん、にんじん、ごぼう、こんにゃく、豚肉、むろあじ節、ミックスみそ)、牛乳	小 535/1.8 中 678/2.2
12日 (木)	むぎ 麦ごはん	や 焼き肉	だいこんと厚揚げの 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、ににく、しょうが、こいくちしょうゆ、みりん、りんごピューレ)、だいこんと厚揚げの炒め煮(だいこん、生揚げ、さやいんげん、大豆油、こいくちしょうゆ、三温糖、酒、みりん、和風だし)、白菜汁(はくさい、えのきだけ、かまぼこ、むろあじ節、塩、うすくちしょうゆ、酒)、牛乳	小 601/1.9 中 731/2.2
13日 (金)	しょうゆめし (混ぜごはん)	せんざんぎ (鶏肉のから揚げ)	いもたき (芋煮)	牛乳	しょうゆめし(精白米、にんじん、ごぼう、干ししいたけ、竹輪、三温糖、こいくちしょうゆ、酒、和風だし、大豆油)、せんざんぎ(鶏肉一枚肉、こいくちしょうゆ、酒、しょうが、ににく、白こしょう、かたくり粉、大豆油)、いもたき(こんにゃく、れんこん、生揚げ、里芋、むろあじ節、こいくちしょうゆ、酒、みりん、塩)、デコポン、牛乳	小 601/1.9 中 725/2.3

※ _____のデザート等は、業者さんから学校へ直接配達しています。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
除去食に関する
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くようにしましょう。

給食メニューを朝食に
【みそ豆乳スープ】(2月25日)

(材料) 4人分

- | | | | |
|--------|-------|--------------|--------|
| ・厚揚げ | 1/4枚 | ・だし汁 | 3.5カップ |
| ・えのきだけ | 1/4袋 | (水に顆粒だしでもOK) | |
| ・白菜 | 1~2枚 | ・ミックスみそ | 大さじ2 |
| ・だいこん | 5cm幅位 | ・調整豆乳 | 1/4カップ |
| ・ねぎ | 1/4本 | | |

(作り方)
 ①厚揚げは1cmくらいの厚みの色紙切り、えのきだけ・白菜は2cm、だいこんは3mmのいちょう切り、ねぎは小口切りにそれぞれ切る。
 ②だし汁をつくり、えのきだけ、だいこんを入れて煮る。
 ③白菜を入れて、あくを取る。
 ④厚揚げを入れ、火が通ったら味噌を溶き入れる。
 ⑤調整豆乳、ねぎを加え、味を整える。

*豆乳を入れた後は、煮たたせないように火加減に気をつけましょう

『中学生学校給食選手権』の応募献立として考えられた、地産地消メニューです。地域の食材を使って、ぜひご家庭でも味わってみてください。

2月3日節分

1年の幸福を願う「節分」の行事

節分には、古くから、豆まきをしたり、ヒイラギイワシ(ヤイカガシ)を玄関に飾ったりして、病気や災難を起こす“鬼(邪気)”を追い払い、1年の無事や幸福を願う風習があります。

豆まきには、福豆(大豆をいったもの)を使います。自分の年齢の数、または年齢より1個多く食べて、1年の幸福を願います。

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!

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(ふるさとの食材)が使われています。

今月は何回かきりんが登場するかな?

瑞穂市産:ハツシモ 米粉カレールウ
瑞穂かぼちゃコロッケ
小松菜 ねぎ 白菜 大根
岐阜県産:もやし 切干大根 大豆 豆みそ
旬の食材:サワラ 里芋 ほうれんそう デコポン

	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 (月)	ごもく 五目うどん 揚げシナモンパン	たいげ 大豆の磯煮	ぎゅうにゅう 牛乳	うどん、五目うどんのスープ（ねぎ、鶏肉、油あげ、かまぼこ、干ししいたけ、にんじん、むろあじ節、こいくちしょうゆ、塩、みりん）、揚げシナモンパン（コッペパン、大豆油、グラニュー糖、シナモン）、大豆の磯煮（大豆、ひじき、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）、牛乳	小	668／1.8	
					中	870／2.1	
17日 (火)	むぎ 麦ごはん	あ 揚げ春巻	ビビンバ	ぎゅうにゅう 牛乳	麦ごはん（精白米、麦）、揚げ春巻（春巻、大豆油）、ビビンバ（豚肉、ぜんまい、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、コチジャニン、大豆油）、春雨スープ（マロニー、チングン菜、ロースハム、うすくちしょうゆ、塩、鶏がらスープの素）、小魚（中学校）、牛乳	小	645／2.5
			はるさめ 春雨スープ	こさかな 小魚（中学校）		中	822／3.3
18日 (水)	こめこい 米粉入りパン	とりにく 鶏肉の パン粉焼き	だいこん 大根サラダ (減塩和風ドレッシング)	ぎゅうにゅう 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、ガーリック粉、パン粉）、大根サラダ（だいこん、きゅうり、カットわかめ、減塩和風ドレッシング（別））、ポークシチュー（豚肉、じゃがいも、にんじん、たまねぎ、塩、白こしょう、完熟トマトのハヤシフレーク、米粉ホワイトルウ、トマトケチャップ、トマトピューレ、ウスターソース、大豆油）、牛乳	小	634／3.5
			ポーク シチュー	ぎゅうにゅう 牛乳		中	799／4.3
19日 (木)	むぎ 麦ごはん	さばの 塩焼き	ぎゅうにゅう 牛乳おから	ぎゅうにゅう 牛乳	麦ごはん（精白米、麦）、サバの塩焼き（塩サバ切身）、牛乳おから（おから、牛乳、鶏ひき肉、干ししいたけ、ねぎ、三温糖、こいくちしょうゆ、和風だし、大豆油）、みぞれ汁（だいこん、にんじん、えのきだけ、はくさい、油あげ、うすくちしょうゆ、酒、むろあじ節、塩、かたくり粉）、牛乳	小	617／1.6
			みぞれ汁			中	820／2.1
20日 (金)	わかめごはん	いかの 照り焼き	にく 肉じゃが	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）、イカの照り焼き（イカ短冊切り、こいくちしょうゆ、酒、みりん、三温糖）、肉じゃが（じゃがいも、豚肉、たまねぎ、にんじん、しらたき、三温糖、こいくちしょうゆ、酒、大豆油）、なめこのみぞ汁（だいこん、なめこ、油あげ、みつば、ミックスみそ、むろあじ節）、牛乳	小	583／3.2
			なめこのみぞ汁			中	738／3.7
24日 (火)	とうふ 豆腐ハンバーグ	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）、豆腐ハンバーグ、フルーツポンチ（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	720／2.4
			フルーツポンチ			中	850／2.9
25日 (水)	黒パン	サケの オリーブ焼き	ポテトサラダ (エッグケアドレッシング)	ぎゅうにゅう 牛乳	黒パン、サケのオリーブ焼き（サケ切身、塩、白こしょう、白ワイン、オリーブ油）、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））、みぞ豆乳スープ（えのきだけ、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）、牛乳	小	611／2.4
			みぞ豆乳スープ			中	776／3.0
26日 (木)	ひじきごはん	サワラの やさしい 焼き	かき玉汁	ぎゅうにゅう 牛乳	ひじきごはん（精白米、鶏肉、にんじん、たけのこ、ひじき、干ししいたけ、竹輪、えだまめ、三温糖、こいくちしょうゆ、酒、和風だし、大豆油）、サワラの薬味焼き（サワラ切身、しょうが、こいくちしょうゆ、酒、みりん、ねぎ）、かき玉汁（液卵、豆腐、かまぼこ、えのきだけ、にんじん、カットわかめ、うすくちしょうゆ、むろあじ節、塩、かたくり粉、酒）、牛乳	小	584／2.4
			かき玉汁			中	726／2.9
27日 (金)	むぎ 麦ごはん	<地産地消料理> みずほ 瑞穂かぼちゃ コロッケ	きりほしらいこん 切干大根と ツナの和え物	ぎゅうにゅう 牛乳	麦ごはん（精白米、麦）、瑞穂かぼちゃコロッケ（瑞穂かぼちゃコロッケ、大豆油）、切干大根とツナの和え物（まぐろ油漬け、切干大根、ほうれんそう、にんじん、こいくちしょうゆ）、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）、ヨーグルト（中学校）、牛乳	小	590／1.7
			わかめのすまし汁	ヨーグルト (中学校)		中	768／2.0

※ _____のデザート等は、業者さんから学校へ直接配達しています。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 日本の食文化を知ろう

日本の食文化の特徴

米（ごはん）に汁と菜（おかず）3品を組み合わせた食事の型を「一汁三菜」と呼びます。

組み合わせて食べることで、栄養素のバランスがよくなります。



郷土料理：愛媛県の食事（2月13日）

山々に囲まれ、平坦な土地が少ないものの、山に守られていることで1年を通して穏やかな気候であることを活かし、かんきつ栽培が盛んに行われています。「かんきつ王国」として有名なほか、瀬戸内海に面しており、海の幸を用いた郷土料理も多くあります。

しょうゆめし

お祝いの席で食べられる、松山地域の郷土料理です。昔ながらの具材は野菜をメインに干し油揚げ（松山揚げ）が入るものですが、近年では魚介や鶏肉を入れて作られることもあります。



いもたき

鶏肉、里芋、こんにゃく、しいたけなどの具材を煮込んだ鍋料理です。地域の伝統行事でふるまう鍋に、里芋をもちよったことが始まりとされ、現在は秋に河川敷で月を見ながらいもたきを味わうイベントが行われています。



せんざんぎ

鶏料理が盛んな東予地方の郷土料理です。骨付き肉を使ったから揚げのような料理で、骨ごと揚げることで骨から出たうま味がしみこんでおりおいしくなります。（給食では骨なしのから揚げにします）

資料参照：農林水産省ホームページ うちの郷土料理