



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。
- ・給食で使用する米は、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
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	ぎゅうにゅう牛乳	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、ぎゅうり、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＞ ぜつぶん節分ちらし	イワシの いそべ揚げ	けんちん汁	ぎゅうにゅう牛乳	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（イワシのいそべあけ、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	ぎゅうにゅう牛乳	食パン、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（ベーコン、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
			豆の クリームスープ			中 749／3.4
5日 (木)	麦ごはん	焼き ぎょうざ	じゃがいもの コチジャン炒め	ぎゅうにゅう牛乳	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、えのきたけ、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
			キムチ汁			中 724／2.3
6日 (金)	麦ごはん	シシャモの から揚げ	五目きんぴら	ぎゅうにゅう牛乳	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、えのきたけ、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
			豆腐のみそ汁			中 721／2.4
9日 (月)	肉みそかけ (ソフト麺)	サバの 竜田揚げ	もやしと チンゲン菜の おひたし	ぎゅうにゅう牛乳	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）、牛乳	小 686／2.4
						中 905／2.9
10日 (火)	麦ごはん	鶏肉の 香味焼き	白菜と小松菜の 煮びたし	ぎゅうにゅう牛乳	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
			豚汁			中 678／2.2
12日 (木)	麦ごはん	焼き肉	だいこんと厚揚げの 炒め煮	ぎゅうにゅう牛乳	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）、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、えのきたけ、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
			白菜汁			中 731／2.2
13日 (金)	＜愛媛県の食事＞ 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)	ぎゅうにゅう牛乳	しょうゆめし（精白米、にんじん、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）、せんざんぎ（鶏肉一枚肉、こいくちしょうゆ、酒、しょうが、にんにく、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）、デコボン、牛乳	小 601／1.9
				デコボン		中 725／2.3

※ _____ 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。

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

・えのきたけ 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、えのきたけ・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、えのきたけ、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、煮だ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！

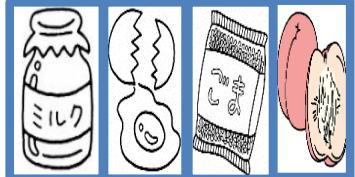
瑞穂市産：ハツシモ 米粉カレールウ
瑞穂かぼちゃコロッケ
小松菜 ねぎ 白菜 大根
岐阜県産：もやし 切干大根 大豆 豆みそ
旬の食材：サワラ 里芋 ほうれんそう デコボン

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。
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
16日 (月)	五目うどん 揚げシナモンパン		大豆の磯煮	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)	麦ごはん	揚げ春巻	ビビンバ	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、コチジャン、大豆油）、春雨スープ（マロニー、チンゲン菜、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
			春雨スープ	小魚（中学校）		中 822／3.3
18日 (水)	米粉入りパン	鶏肉のパン粉焼き	大根サラダ (減塩和風ドレッシング)	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ブレイク、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			中 799／4.3
19日 (木)	＜食育の日＞ 麦ごはん	サバの塩焼き	牛乳おから	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、えのきたけ、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	イカの照り焼き	肉じゃが	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）、なめこのみそ汁（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
			なめこのみそ汁			中 738／3.7
24日 (火)	チキンカレーライス			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
		豆腐ハンバーグ		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)	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））、みそ豆乳スープ（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）、牛乳	小 611／2.4
			みそ豆乳スープ			中 776／3.0
26日 (木)	ひじきごはん	サワラの薬味焼き	かき玉汁	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、えのきたけ、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
						中 726／2.9
27日 (金)	麦ごはん	＜地産地消料理＞ 瑞穂かぼちゃコロッケ	切干大根とツナの和え物	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

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。
組み合わせることで、栄養素のバランスがよくなります。



『まごわやさしい』を
組み合わせて食べよう！

まめ

ごま

わかめ

やさい

さかな

しいたけ

いも




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。



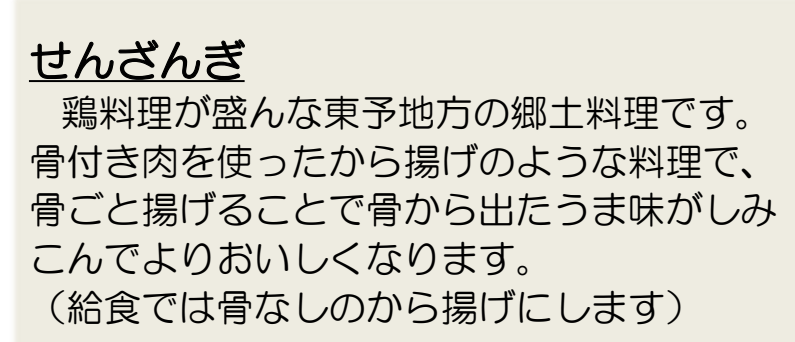
いもたき

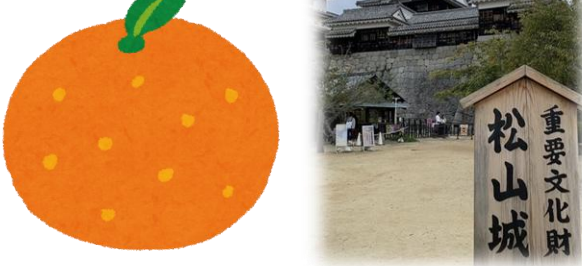
鶏肉、里芋、こんにゃく、しいたけなどの具材を煮込んだ鍋料理です。地域の伝統行事でふるまう鍋に、里芋をもちよったことが始まりとされ、現在は秋に河川敷で月を見ながらいもたきを味わうイベントが行われています。



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よ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