



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。

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。

瑞穂市教育委員会

日(月)	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 加減・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)	ミートソース (ソフト麺)	イカの ハーブ焼き	大根サラダ (青じそドレッシング)	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)、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)、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))、牛乳	小 589/2.3
					中 761/2.7	
3日(火)	<桃の節句> 牛ちらし	マグロの 竜田揚げ	ゆばのみそ汁	牛乳	牛ちらし(精白米、すし酢、牛肉、しょうが、ごぼう、にんじん、味付きかんぴょう、こいくちしょうゆ、和風だし、三温糖、酒、大豆油)、マグロの竜田揚げ(カジキマグロさいの目切り、しょうが、こいくちしょうゆ、酒、かたくり粉、大豆油)、ゆばのみそ汁(カットわかめ、だいこん、ねぎ、湯葉、むろあじ節、ミックスみそ)、卒業祝いケーキ(中学校)、牛乳	小 610/1.8
				卒業祝いケーキ (中学校)		中 805/2.2
4日(水)	食パン	チキン チャップ	ごぼうサラダ	牛乳	食パン、チキンチャップ(鶏肉一枚肉、塩、白こしょう、白ワイン、トマトケチャップ、ウスターソース、三温糖、赤ワイン、コーンスターチ)、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))、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)、スライスチーズ(中学校)、牛乳	小 564/2.6
			豆乳 コーンポタージュ	スライスチーズ (中学校)		中 783/3.8
5日(木)	わかめごはん	サケの 塩麹焼き	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)、サケの塩麹焼き(サケ切身、酒、塩こうじ)、肉じゃが(豚ひき肉、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、しらたき、三温糖、こいくちしょうゆ、酒、みりん、大豆油)、こも豆腐のすまし汁(カットわかめ、えのきたけ、こも豆腐、みつば、うすくちしょうゆ、むろあじ節、酒、塩)、牛乳	小 611/2.6
			こも豆腐の すまし汁	中 795/2.9		
6日(金)	麦ごはん	蒸し シューマイ	チャプチェ	牛乳	麦ごはん(精白米、麦)、蒸しシューマイ、チャプチェ(牛肉、しょうが、たけのこ、赤ピーマン、青ピーマン、はるさめ、こいくちしょうゆ、三温糖、酒、中華だしの素、大豆油)、もずく汁(もずく、干しいたけ、にんじん、えのきたけ、たまねぎ、酒、うすくちしょうゆ、塩、むろあじ節)、牛乳	小 565/1.3
			もずく汁	中 717/1.7		
9日(月)	五目肉うどん	竹輪の 天ぷら	つき大根の 炒め煮	牛乳	うどん、五目肉うどんのスープ(豚肉、かまぼこ、えのきたけ、にんじん、ねぎ、干しいたけ、むろあじ節、こいくちしょうゆ、みりん、塩)、竹輪の天ぷら(竹輪、小麦粉、大豆油)、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)、小魚(中学校)、牛乳	小 548/2.5
			小魚(中学校)	中 712/3.3		
10日(火)	麦ごはん	シシャモ 焼き	ブロッコリーと枝豆のサラダ (梅塩和風ドレッシング)	牛乳	麦ごはん(精白米、麦)、シシャモ焼き(シシャモ尾付け)、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))、すき焼き煮(豚肉、たまねぎ、はくさい、焼き豆腐、糸こんにゃく、ねぎ、まいたけ、こいくちしょうゆ、三温糖、和風だし、大豆油)、牛乳	小 600/1.3
			すき焼き煮	中 744/1.7		
11日(水)	米粉入りパン	チキンカツ	キャベツとツナの コンソメ煮	牛乳	米粉入りパン、チキンカツ(チキンカツ、大豆油)、キャベツとツナのコンソメ煮(キャベツ、まぐろ油漬、にんじん、洋風だし、塩、白こしょう)、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、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 578/2.3
			ミネストローネ スープ	中 730/3.0		
12日(木)	麦ごはん	サバの 塩焼き	大豆の磯煮	牛乳	麦ごはん(精白米、麦)、サバの塩焼き(サバ塩蔵切身)、大豆の磯煮(大豆、ひじき、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)、みそけんちん汁(だいこん、里芋、にんじん、油あげ、ねぎ、こんにゃく、豆腐、ミックスみそ、むろあじ節)、牛乳	小 647/1.9
			みそけんちん汁	中 857/2.5		
13日(金)	五目ごはん	豚肉の から揚げ	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)、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)、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)、オレンジ、牛乳	小 668/2.2
			オレンジ	中 788/2.6		

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 米粉カレールウ キャベツ

岐阜県産: 豆みそ 大豆 豆腐 こも豆腐 もやし にんじん

旬の食材: サワラ ワカメ ひじき 新じゃがいも グリーンアスパラガス ネーブルオレンジ

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。

食物アレルギー除去食に関わる

表示を見てください



郷土料理: 新潟県の食事 (3/19)



親不知海岸

信濃川、越後平野といった広大な面積を有する新潟県では、清らかな水と肥沃な土地で米作りが盛んな為、北海道や秋田県を抜いた米の収穫量です。コシヒカリや米菓子、日本酒が特産物で知られています。ズワイガニ、ル・レクチェ、越後姫、雪下野菜も名産品です。



のっぺ (農水省HP参照)

のっぺ

汁物というより煮物で、里芋や野菜やきのこなどを薄味で煮て、さやえんどうを使った料理です。給食は、汁物にしました。

サケの(葱みそ)漬け焼き

三面川(みおもてがわ)が流れる村上市は、「鮭の町」として知られ、秋になると町中が鮭一色になります。頭から尾まで大切に食べる文化が根付いています。

煮しめ

昆布や焼き豆腐などの食材を汁が残らないように煮ることから煮しめと呼ばれます。佐渡市では、祭りや祝い事には欠かせない料理です。

日付	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 加減・ビタミ	※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)	中華あんかけ (ソフト麺)	グリーンアスパラガスと キャベツのサラダ	大学芋	牛乳	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)、グリーンアスパラガスとキャベツのサラダ(グリーンアスパラガス、キャベツ、赤ピーマン、青ピーマン、塩中華ドレッシング(混ぜます))、牛乳	小 576/1.7
					中 732/2.0	
17日 (火)	ポークカレーライス	鶏肉のから揚げ	ナタデココ ポンチ	牛乳	ポークカレーライス(精白米、麦、じゃがいも、にんじん、たまねぎ、豚肉、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、りんごピューレ、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)、ナタデココポンチ(黄桃シロップ漬、ナタデココシロップ漬、パインアップルシロップ漬)、牛乳	小 787/2.3
					中 916/2.7	
18日 (水)	黒パン	ポークソテー トマトソース	ポテトサラダ (エッグケアドレッシング)	牛乳	黒パン、ポークソテートマトソース(豚肉一枚肉、塩、白こしょう、白ワイン、トマトケチャップ、ウスターソース、三温糖、赤ワイン、コーンスターチ)、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 692/2.7
						中 836/3.3
19日 (木)	小麦ごはん	サケの 漬け焼き	煮しめ	牛乳	麦ごはん(精白米、麦)、サケの漬け焼き(サケ切身、ミックスみそ、みりん、ねぎ)、煮しめ(れんこん、昆布、がんもどき、竹輪、大豆油、こいくちしょうゆ、三温糖、酒、みりん、和風だし)、のっぺ(だいこん、里芋、にんじん、こんにゃく、鶏肉、ねぎ、むろあじ節、酒、うすくちしょうゆ、かたくり粉、塩)、牛乳	小 610/2.0
						中 781/2.4
23日 (月)	みそうどん	タラの フライ	もやしと コーンの ごまあえ	牛乳	うどん、みそうどんのスープ(油あげ、ごぼう、こんにゃく、干しいたけ、かまぼこ、ねぎ、むろあじ節、豆みそ、みりん、和風だし)、タラのフライ(タラのフライ、大豆油)、もやしとコーンのごまあえ(緑豆もやし、ホールコーン、こいくちしょうゆ、白すりごま)、牛乳	小 560/2.4
						中 718/2.9
24日 (火)	にんじん ごはん	サバの みそ煮	白菜汁	牛乳	にんじんごはん(精白米、まぐろ油漬、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)、サバのみそ煮、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)、卒業祝いケーキ(小学校)、牛乳	小 665/2.3
						卒業祝いケーキ (小学校)
25日 (水)	胚芽食パン	ハンバーグ 和風ソースかけ	カラフルサラダ	牛乳	胚芽食パン、ハンバーグ和風ソースかけ(ハンバーグ、たまねぎソテー、こいくちしょうゆ、みりん、三温糖、和風だし、かたくり粉)、カラフルサラダ(キャベツ、黄ピーマン、赤ピーマン、コーンクリームドレッシング(混ぜます))、豆乳かぼちゃポターージュ(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)、ヨーグルト(中学校)、牛乳	小 677/2.9
						豆乳かぼちゃ ポターージュ

※ _____ 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

1年間の給食時間を振り返ってみると、準備や後片付けがスムーズにできたり、苦手だった物が食べられるようになったり、時間内に食べ終わったりと、一人ひとりが成長した様子があります。3月は食生活を各自で振り返ってみましょう。



1年間の振り返りをしよう!



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!! チャプチェ 3/6(金)

<材料 約4人分>

- ・はるさめ(緑豆春雨) 20~30g
- ・牛肉か豚肉(ひき肉かうす切り) 100g
- ・おろし生姜 小さじ1/2
- ・たけのこ(千切り) 30g
- ・ピーマン(千切り) 1こ
- ・パプリカ(千切り) 1/4こ
(キャベツやチンゲン菜などもよい)



(調味料)

- がらスープの素 小さじ1
- こい口しょうゆ 大さじ1
- 酒 大さじ1
- 砂糖 小さじ1/4
- 炒め油(ごま油) 小さじ1

<作り方>

- ①はるさめは熱湯で5分くらいひたして水を切る。
- ②鍋に油を入れて、おろし生姜と肉を炒める。
- ③たけのこ・ピーマン・パプリカなどの野菜を炒める。
- ④戻したはるさめを加え、砂糖・がらスープの素・しょうゆ・酒を入れて味をなじませる。(蓋をして弱火にすると野菜の水分もでて味がしみる。)

*卵とじをしたり、ご飯にのせたりすると食が進みます。
*春雨を切干大根にした給食メニューもあります。

<p>給食前に手をきれいに洗って、正しく配膳した。</p>	<p>姿勢やマナーに気を付けて食べた。</p>	<p>バランスの良い食事のとり方がわかった。</p>
<p>地域でとれる食べ物を 知ることができた。</p>	<p>正しく食器をならべることができた。</p>	<p>感謝して食べた。</p>

桃の節句は、古代中国から伝わる邪気を祓う行事(上巳節)として、身代わりの人形を水に流す風習から発展しました。その後、ひな人形を飾るようになり、江戸時代には一般の人びとの間へも広がっていき、現代のようなひな祭りが行われています。

