



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

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をごできる限り取り入れています。

日	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 (金)	＜端午の節句＞ かきまわし	八十八夜 サワラの 搦斐茶焼き	かき玉汁	牛乳 節句デザート	かきまわし(精白米、鶏肉、にんじん、ごぼう、干しいたけ、竹輪、油あげ、三温糖、こいくちしょうゆ、酒、和風だし、大豆油)、サワラの搦斐茶焼き(サワラ切身、酒、うすくちしょうゆ、塩、搦斐茶)、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)、節句ゼリー(りんご・豆乳・サイダーの3層)、牛乳	
					小	617/2.5
7日 (木)	わかめごはん	豚肉の から揚げ	五目きんぴら	牛乳	わかめごはん(精白米、麦、炊き込みわかめの素)、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)、五目きんぴら(さつま揚げ、ごぼう、にんじん、こんにゃく、青ピーマン、大豆油、こいくちしょうゆ、三温糖、みりん、酒)、えのきたけのみそ汁(豆腐、油あげ、えのきたけ、ねぎ、ミックスみそ、むろあじ節)、牛乳	
			えのきたけの みそ汁			小
8日 (金)	麦ごはん	アジの ヤンニャム カンジャン ソース	韓国風肉じゃが	牛乳	麦ごはん(精白米、麦)、アジのヤンニャムカンジャンソース(アジ三枚おろし、塩、かたくり粉、大豆油、にんにく、ねぎ、しょうが、こいくちしょうゆ、みりん)、韓国風肉じゃが(じゃがいも、牛肉、たまねぎ、にら、三温糖、こいくちしょうゆ、コチジャン、酒、大豆油、かつお節)、もずく汁(もずく、干しいたけ、にんじん、えのきたけ、酒、うすくちしょうゆ、塩、むろあじ節)、牛乳	
			もずく汁			小
11日 (月)	＜鵜飼開きの献立＞ 五目うどん	アユの から揚げ	キャベツと ハムの コンソメ煮	牛乳	うどん、五目うどんのスープ(にんじん、ねぎ、豚肉、かまぼこ、干しいたけ、油あげ、むろあじ節、こいくちしょうゆ、塩、みりん)、アユのから揚げ(アユ開き、塩、白こしょう、かたくり粉、大豆油)、キャベツとハムのコンソメ煮(キャベツ、ロースハム、ホールコーン、洋風だし、塩、白こしょう)、牛乳	
			小			543/2.0
12日 (火)	麦ごはん	豚肉の 生姜焼き	ほうれんそうとチンゲン菜の かつおあえ	牛乳	麦ごはん(精白米、麦)、豚肉の生姜焼き(豚肉一枚肉、しょうが、こいくちしょうゆ、酒、みりん)、ほうれんそうとチンゲン菜のかつおあえ(ほうれんそう、チンゲン菜、こいくちしょうゆ、かつお節)、豆腐のみそ汁(豆腐、だいこん、ねぎ、カットわかめ、むろあじ節、ミックスみそ)、いちごヨーグルト(中学校)、牛乳	
			豆腐のみそ汁			いちごヨーグルト (中学校)
13日 (水)	米粉入りパン	サーモン フライ	大根サラダ (青じそドレッシング)	牛乳	米粉入りパン、サーモンフライ(サーモンフライ、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))、人参のポタージュ(にんじん裏ごし、じゃがいも裏ごし、たまねぎ、米粉ホワイトルウ、大豆油、牛乳、脱脂粉乳、クリーム、塩、白こしょう、洋風だし)、牛乳	
			人参の ポタージュ			小
14日 (木)	麦ごはん	カツオの たたき揚げ	ひじきの炒め煮	牛乳	麦ごはん(精白米、麦)、カツオの竜田揚げ(カツオ角切り、しょうが、こいくちしょうゆ、みりん、酒、かたくり粉、大豆油)、ひじきの炒め煮(ひじき、にんじん、竹輪、大豆油、こいくちしょうゆ、三温糖、酒、和風だし)、けんちん汁(昆布、こんにゃく、にんじん、生揚げ、だいこん、里芋、ねぎ、むろあじ節、こいくちしょうゆ、酒、塩)、オレンジ、牛乳	
			けんちん汁			オレンジ
15日 (金)	麦ごはん	麻婆豆腐	もやしの ソテー	牛乳	麦ごはん(精白米、麦)、焼きぎょうざ、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)、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	
		焼きぎょうざ				小
					中	751/1.9

※ _____ 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。

かぶとや武者人形、こいのぼりを飾り、「ちまき」や「かしわもち」を食べて、健やかな成長を祝います。香りの強い菖蒲を入れたお風呂につきり、厄を払う風習もあります。

5月 食育たより

ゴールデンウィークが終わると、学校生活も本番です。元気に過ごすための朝ごはんを習慣にできるようにしましょう。朝ごはんを食べる意味である3つのスイッチを知り、食べるものを選んでみましょう。

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。

給食メニューを朝ごはんのアレンジ！！

【アジのヤンニャムカンジャンソース】
(薬味しょうゆ)

ヤンニャムカンジャンソースとは、醤油にたっぷりのネギ、にんにくを加えた韓国の万能ソースです。本来は、ごま油や唐辛子などを加えます。家では、チヂミ・豆腐・焼き魚やごはんに加えたりしてみてください。

＜材料4人分＞
 ・アジ三枚おろし4枚～6枚 ・食塩小さじ1/4 ・かたくり粉大さじ2～3
 ・揚げ炒め油(フライパンに5mmくらいの油)
 ＜ヤンニャムカンジャンソース＞
 ◎ (おろしにんにく おろし生姜 ねぎ(細かく切る) 各適量)
 しょうゆ大さじ1・みりん小さじ1・砂糖小さじ1/4 (酢大さじ1/2)
 水大さじ1
 ＜作り方＞
 ①ヤンニャムカンジャンソース(薬味しょうゆ)の調味料と水を鍋で合わせ、
 ◎の薬味を加えて加熱する。(まろやかになるだけでなく保存性も高まる)
 ②アジに食塩をしてしばらく置いて、キッチンタオルで水気をとり、かたく

げんき 元気のもと

あさ た 朝ごはんを食べて1日をスタートさせよう!

頭(脳)のスイッチ

体のスイッチ

おなかのスイッチ

3つのスイッチを入れるには、栄養のバランスも大切です

主食	主菜	副菜
主にエネルギーになる「炭水化物」を多く含む食べ物 ご飯、パン、めん類など	主に体をつくる「たんぱく質」を多く含む食べ物 肉、魚、卵、大豆製品などを多く使ったおかず	主に体の調子を整える「ビタミン」「無機質」「食物繊維」を多く含む食べ物 野菜、きのこ、いも、海藻類などを多く使ったおかず

参照：月刊「学校の食事」(4月号)

	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	
18日 (月)	ミートソース (ソフト麺)		キャベツのサラダ	牛乳	ソフト麺、ミートソース(牛ひき肉、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)、フライドポテト(フライドポテト、大豆油、塩、青のり粉)、キャベツのサラダ(キャベツ、えだまめ、イタリアンドレッシング(混ぜます))、牛乳	小	657/1.6
			フライドポテト			中	830/1.9
19日 (火)	<食育の日> 麦ごはん	鶏肉の から揚げ	ほうれんそうと もやしのごまあえ	牛乳	麦ごはん(精白米、麦)、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)、ほうれんそうともやしのごまあえ(ほうれんそう、緑豆もやし、にんじん、こいくちしょうゆ、白すりごま)、みそ米麺汁(はつしも麺、だいこん、ねぎ、油あげ、ミックスみそ、酒、みりん、むろあじ節)、牛乳	小	643/2.4
			みそ米麺汁			中	782/2.8
20日 (水)	コッペパン	ハンバーグ 和風ソースかけ	ポテトサラダ (エッグケアドレッシング)	牛乳	コッペパン、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)、ポテトサラダ(じゃがいも、にんじん、えだまめ、エッグケアドレッシング(別))、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)、小魚(中学校)、牛乳	小	698/2.6
			豆乳 コーンポタージュ	小魚(中学校)		中	872/3.5
21日 (木)	麦ごはん	イカの 照り焼き	ドライカレー	牛乳	麦ごはん(精白米、麦)、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)、ドライカレー(豚ひき肉、大豆、たまねぎ、ひよこ豆、青ピーマン、にんにく、しょうが、米粉カレールウ、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、三温糖、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、ウインナーソーセージ、洋風だし、うすくちしょうゆ、塩、白こしょう、酒)、牛乳	小	595/1.7
			大根としめじの スープ			中	741/2.1
22日 (金)	麦ごはん	イワシの 蒲焼き	レンコンのソテー	牛乳	麦ごはん(精白米、麦)、イワシの蒲焼き(イワシの開き、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)、レンコンのソテー(れんこん、青ピーマン、鶏ひき肉、鶏がらスープの素、こいくちしょうゆ、塩、白こしょう、大豆油)、ぬっぺ(だいこん、にんじん、里芋、こんにゃく、昆布、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	600/1.8
			ぬっぺ(しるもの)			中	760/2.2
25日 (月)	カレーうどん	メヒカリの から揚げ	小松菜の 煮びたし	牛乳	うどん、カレーうどんのスープ(たまねぎ、干しいたけ、鶏肉、ねぎ、かまぼこ、油あげ、大豆油、こいくちしょうゆ、米粉カレールウ、カレー粉、和風だし、かたくり粉、塩)、メヒカリのから揚げ(メヒカリのから揚げ、大豆油)、小松菜の煮びたし(こまつな、緑豆もやし、にんじん、竹輪、こいくちしょうゆ、みりん、酒、かつお節)、牛乳	小	561/2.7
						中	715/3.3
26日 (火)	稲荷寿司 まぜごはん	鶏肉の 塩麴焼き	じんだ汁	牛乳	稲荷寿司まぜごはん(精白米、にんじん、ひじき、油あげ、かつお節、えだまめ、干しいたけ、竹輪、こいくちしょうゆ、酒、柿ジャム、和風だし、三温糖、大豆油)、鶏肉の塩麴焼き(鶏肉一枚肉、塩こうじ、酒)、じんだ汁(だいこん、ごぼう、豆腐、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)、生パイン、牛乳	小	632/1.9
				生パイン		中	753/2.3
27日 (水)	黒食パン	ホキの から揚げ	ブロッコリーのサラダ (減塩和風ドレッシング)	牛乳	黒食パン、ホキのから揚げ(ホキ切身、塩、白こしょう、かたくり粉、大豆油)、ブロッコリーのサラダ(ブロッコリー、えだまめ、減塩和風ドレッシング(別))、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	641/2.0
			ポークビーンズ			中	788/2.5
28日 (木)	麦ごはん	蒸し シューマイ	切干大根ピビンバ	牛乳	麦ごはん(精白米、麦)、蒸しシューマイ、切干大根ピビンバ(牛肉、切干大根、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、穀物酢、大豆油)、五目スープ(干しいたけ、マロニー、チンゲン菜、カットわかめ、なると、うすくちしょうゆ、塩、鶏がらスープの素)、牛乳	小	589/2.4
			五目スープ			中	746/2.9
29日 (金)	ハヤシライス	アジフライ		牛乳	ハヤシライス(精白米、麦、牛肉、赤ワイン、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)、アジフライ(アジフライ、大豆油)、フルーツポンチ(みかんシロップ漬、黄桃シロップ漬、パインアップルシロップ漬、ファイバーゼリーミックス)、牛乳	小	779/2.1
			フルーツ ポンチ			中	911/2.4

※ _____ 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。



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！
5月11日のアユは、県学校給食農産物導入促進支援事業補助金を活用します

瑞穂市産：ハツシモ 柿ジャム 玉ねぎ
米粉カレールウ
岐阜県産：豆みそ 大豆 もやし 切干大根 アユ
旬の食材：じゃがいも 玉ねぎ さやいんげん
れんこん カツオ アジ もすく
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。



郷土料理：茨城県(5月22日)の食事

茨城県は、関東が誇る農業・漁業県です。日本列島のほぼ中央で、東は太平洋に臨み、北は福島県、西は栃木県に接し、北は八溝山がそびえており、南に利根川が流れます。メロン、干し芋、れんこん、ピーマン、鶏卵など全国1位の生産量を誇る「食の宝庫」です。特産品として常陸牛、あんこう、常陸秋そば、納豆が有名です。

れんこん料理

全国1位のれんこん生産量を誇り、霞ヶ浦周辺で栽培が盛んです。代表的な郷土料理は、甘辛く炒めた「れんこんのきんぴら」や、「煮合い」です。給食では、歯ごたえを味わうために、ひき肉と「蓮根のソテー」にしました。



参照：農林水産省「うちの郷土料理」

イワシの蒲焼き

大津漁港・平潟漁港では、サバやイワシなどが多くとれ、水揚げされたサバやイワシは新鮮なうちに刺身や焼いて食べる他には、丸干しや缶詰にされます。郷土料理には、「いわしの卵の花漬け」があります。給食では、蒲焼きに調理します。



水戸黄門の碑(左)
水戸納豆(下)

図書給食「わたしは食べるのが下手」(5月28日)

令和7年度 夏の課題学校図書(中学校の部)の1作品です。「わたしたちは、食べるのが下手。生きるのが下手。でもたぶん、生きるのが上手な人とかいないし。だから、まあいっか」給食改革をはじめた鳴橋中学の生徒達。文化祭で給食をテーマにして取り組んだ活動をすることで、給食や食事の大切さを理解することができました。そんな数多く登場した給食献立から「メインはピビンバ。おかずはポークシューマイ、汁物はわかめスープ(五目スープ)、それに牛乳も」からです。鳴橋中学の給食料理から品目や食材をアレンジしました。 <小峰書店から索引>

