



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の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	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 (月)	みそうどん	シシャモの 天ぷら	高野豆腐の 卵とじ	牛乳	うどん、みそうどんのスープ（鶏肉、かまぼこ、油あげ、干しいたけ、ねぎ、むろあじ節、和風だし、みりん、豆みそ）、シシャモの天ぷら（シシャモ尾付け、小麦粉、大豆油）、高野豆腐の卵とじ（高野豆腐、にんじん、たまねぎ、液卵、うすくちしょうゆ、三温糖、酒、和風だし）、牛乳	小 596／2.5
						中 769／3.2
2日 (火)	麦ごはん	サケの 南蛮漬け	五目きんぴら	牛乳	麦ごはん（精白米、麦）、サケの南蛮漬け（サケ切身、塩、白こしょう、酒、かたくり粉、大豆油、こいくちしょうゆ、穀物酢、三温糖）、五目きんぴら（ごぼう、にんじん、こんにゃく、さつま揚げ、青ピーマン、大豆油、こいくちしょうゆ、三温糖、酒、和風だし、みりん）、えのきだけのすまし汁（えのきだけ、ねぎ、カットわかめ、豆腐、むろあじ節、うすくちしょうゆ、酒、塩）、牛乳	小 630／2.0
						中 803／2.4
3日 (水)	コッペパン	焼き ハンバーグ	キャベツのサラダ （イタリアンドレッシング）	牛乳	コッペパン、焼きハンバーグ、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（別））、豆の豆乳クリームスープ（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 633／2.6
						中 792／3.3
4日 (木)	麦ごはん	焼き肉	キャベツの ゆかり和え	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）、キャベツのゆかり和え（キャベツ、きゅうり、ゆかり、塩）、小松菜と厚揚げのみそ汁（生揚げ、こまつな、たまねぎ、えのきだけ、むろあじ節、ミックスみそ）、牛乳	小 586／2.0
						中 717／2.4
5日 (金)	わかめごはん	キピナゴ フライ	じゃがいもの そぼろ煮	牛乳	わかめごはん（精白米、麦、炊き込みわかめの素）、キピナゴフライ（キピナゴフライ、大豆油）、じゃがいものそぼろ煮（豚ひき肉、じゃがいも、たまねぎ、しらたき、三温糖、こいくちしょうゆ、酒、みりん、大豆油）、沢煮椀（豚肉、ごぼう、だいこん、にんじん、干しいたけ、ねぎ、むろあじ節、うすくちしょうゆ、酒、塩）、ジョア（中学校）、牛乳	小 755／2.5
						中 895／2.7
8日 (月)	カレーソース （ソフト麺）		ほうれん草と コーンのソテー	牛乳	ソフト麺、カレーソース（豚ひき肉、にんじん、たまねぎ、にんにく、米粉カレールウ、トマトケチャップ、ウスターソース、白こしょう、塩、カレー粉、大豆油）、ポテトフライ（フライドポテト、大豆油、塩、青のり粉）、ほうれん草とコーンのソテー（ベーコン、ほうれんそう、ホールコーン、ぶなしめじ、洋風だし、白こしょう、大豆油、塩）、牛乳	小 656／2.0
						中 829／2.4
9日 (火)	麦ごはん	サワラの 照り焼き	大根と がんもどきの炒め煮	牛乳	麦ごはん（精白米、麦）、サワラの照り焼き（サワラ切身、こいくちしょうゆ、みりん、酒）、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）、麩のすまし汁（玉ふ、えのきだけ、カットわかめ、ねぎ、むろあじ節、うすくちしょうゆ、酒、塩）、ぶどうゼリー、牛乳	小 601／1.8
						中 758／2.1
10日 (水)	胚芽食パン	ハムステーキ トマトソース	豆と野菜のサラダ （エッグケアドレッシング）	牛乳	胚芽食パン、ハムステーキトマトソース（ロースハム、トマトケチャップ、ウスターソース、三温糖、コーンスターチ、トマトピューレ）、豆と野菜のサラダ（ブロッコリー、ホールコーン、白いんげん豆、エッグケアドレッシング（別））、豆乳ポテトポタージュ（じゃがいも裏ごし、たまねぎ、洋風だし、塩、白こしょう、米粉ホワイトルウ、豆乳、大豆油）、牛乳	小 763／3.8
						中 913／4.6
11日 (木)	麦ごはん	マグロと レバーの あんからめ	小松菜の かつおあえ	牛乳	麦ごはん（精白米、麦）、マグロとレバーのあんからめ（マグロ角切り、レバー竜田、こいくちしょうゆ、しょうが、酒、かたくり粉、大豆油、みりん、三温糖）、小松菜のかつおあえ（こまつな、緑豆もやし、こいくちしょうゆ、かつお節）、かぼちゃの白みそ汁（カットわかめ、たまねぎ、かぼちゃ、白みそ、むろあじ節）、牛乳	小 580／2.0
						中 705／2.3
12日 (金)	麦ごはん	タチウオの から揚げ	浦上そぼろ	牛乳	麦ごはん（精白米、麦）、タチウオのから揚げ（タチウオ切身、塩、白こしょう、かたくり粉、大豆油）、浦上そぼろ（豚ひき肉、さつま揚げ、にんじん、ごぼう、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）、ひかど（だいこん、さつまいも、干しいたけ、ねぎ、液体かつおだし、うすくちしょうゆ、酒、塩、かたくり粉）、牛乳	小 612／1.7
						中 748／2.0

※ _____ 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

食育だより

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。歯や口の健康につながる食習慣としては、よくかんで食べることが大切です。給食でも、よくかんで食べられるメニューや、丈夫な歯をつくるカルシウムが多い食材を取り入れています。

よく噛むと、歯だけでなく、おなか(胃腸)や、脳など、体全体の健康につながります。
まずは1口30回以上かんでから飲みこむようにしてみましょう。

消化・吸収を助ける

あごの発達を助ける

全身の体力向上

食べすぎを防ぐ

味がよくわかる

虫歯予防

脳の活性化

ガンの予防

参考資料：「学校給食」より

郷土料理：長崎県の食事（6月12日）

鎖国をしていた江戸時代には、出島にいたオランダ人から多くの西洋料理が伝えられ、和洋中が合わさった食文化が生まれていきました。郷土料理にも、中国から伝わった麺料理がベースの長崎ちゃんぽんや、和洋中の料理が混ざり合った卓袱（しっぽく）料理など、影響を受けたものが多くあります。
資料参照：農林水産省ホームページ うちの郷土料理

タチウオのから揚げ

長崎県は、海岸線の長さは北海道の次に長く、獲れる魚も200～300種と全国一位です。タチウオの漁獲量も愛媛県について、全国2位。地元ではタチウオのことをタチと呼びます。

浦上そぼろ

浦上地区が発祥の郷土料理。ポルトガル人宣教師が肉を食べる文化が無かった信徒に肉を食べさせようとした料理が始まりとされています。「そぼろ」といっても、ひき肉は使わず、細切り肉を使います。

ひかど

ポルトガル人宣教師や貿易に関わっていた人が食べていたシチューの味が伝わり、のちに地域でとれる食材を使った独自の料理に変化していったものが起源とされる郷土料理。すりおろしたサツマイモでとろみをつけることが特徴です。

*給食では汁物として登場します

	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を普及啓発しています。	
					使用食材	エネルギーKcal／塩分g
15日 (月)	たまご 卵とじ うどん	アジの から揚げ	大豆の磯煮	牛乳	うどん、たまご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）、アジのから揚げ（アジ三枚おろし、塩、白こしょう、かたくり粉、大豆油）、大豆の磯煮（大豆、ひじき、にんじん、竹輪、えだまめ、和風だし、こいくちしょうゆ、三温糖、みりん、酒、大豆油）、オレンジ、牛乳	小 595／2.5
				オレンジ		中 729／2.9
16日 (火)	むぎ 麦ごはん	アユの甘露煮	切干大根の炒め煮	牛乳	麦ごはん（精白米、麦）、アユの甘露煮、切干大根の炒め煮（切干大根、鶏肉、さつま揚げ、にんじん、干しいたけ、こいくちしょうゆ、酒、三温糖、みりん）、清流汁（マロニー、かまぼこ、カットわかめ、ねぎ、塩、むろあじ節、うすくちしょうゆ、酒）、ヨーグルト（中学校）	小 543／1.7
			清流汁	ヨーグルト （中学校）		中 734／2.1
17日 (水)	米粉入りパン	柿入りポーク チーズサンド フライ	ポテトサラダ （エッグケアドレッシング）	牛乳	米粉入りパン、柿入りポークチーズサンドフライ（ポークチーズサンドフライ、大豆油）、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））、和ミネストローネスープ（たまねぎ、トマト、だいこん、鶏肉、キャベツ、ぶなしめじ、大豆、洋風だし、豆みそ、塩、白こしょう、大豆油）、牛乳	小 734／3.0
			和ミネスト ローネスープ			中 875／3.6
18日 (木)	米粉カレーライス		もやしの サラダ	牛乳	米粉カレーライス（精白米、麦、じゃがいも、にんじん、たまねぎ、トマト、豚肉、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、粉チーズ、ウスターソース、脱脂粉乳、トマトケチャップ、にんにく、大豆油）、イカハーブ焼き（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）、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））、牛乳	小 645／1.8
		イカハーブ焼き				中 768／2.2
19日 (金)	＜食育の日＞ にんじん ごはん	鶏肉の 梅肉焼き	豆腐と えのきたけの みそ汁	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）、鶏肉の梅肉焼き（鶏肉一枚肉、塩、白こしょう、酒、うすくちしょうゆ、梅びしお、しそ、みりん）、豆腐とえのきたけのみそ汁（豆腐、えのきたけ、たけのこ、ねぎ、カットわかめ、豆みそ、むろあじ節）、小魚（中学校）、牛乳	小 538／2.3
				小魚（中学校）		中 679／2.9
22日 (月)	中華あん （ソフト麺）	ホキの レモンソース	キャベツの カラフル ソテー	牛乳	ソフト麺、中華あん（豚肉、しょうが、たまねぎ、チンゲン菜、にんじん、たけのこ、大豆油、こいくちしょうゆ、酒、塩、白こしょう、鶏豚湯、鶏がらスープの素、かたくり粉）、ホキのレモンソース（ホキ切身、酒、塩、白こしょう、かたくり粉、大豆油、三温糖、こいくちしょうゆ、レモン果汁）、キャベツのカラフルソテー（キャベツ、赤ピーマン、青ピーマン、大豆油、洋風だし、塩、白こしょう）、牛乳	小 568／1.8
						中 741／2.2
23日 (火)	むぎ 麦ごはん	鶏肉の 岐阜野菜 ソース	ひじきのサラダ	牛乳	麦ごはん（精白米、麦）、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）、ひじきのサラダ（ひじき、にんじん、きゅうり、コーンクリームドレッシング（混ぜます））、玉ねぎのみそ汁（たまねぎ、じゃがいも、カットわかめ、油あげ、ねぎ、むろあじ節、ミックスみそ）、牛乳	小 590／2.2
			玉ねぎのみそ汁			中 743／2.7
24日 (水)	食パン	手作り オムレツ	ブロッコリーサラダ （イタリアンドレッシング）	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）、ブロッコリーサラダ（ブロッコリー、イタリアンドレッシング（別））、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、ほぐしささみ、洋風だし、うすくちしょうゆ、塩、白こしょう、酒）、牛乳	小 532／2.6
			大根としめじの スープ			中 647／3.1
25日 (木)	チャーハン	鶏肉の 竜田揚げ	わかめと 豆腐の スープ	牛乳	チャーハン（精白米、たまねぎ、にんじん、焼き豚、青ピーマン、鶏がらスープの素、塩、白こしょう、酒、こいくちしょうゆ、大豆油）、鶏肉の竜田揚げ（鶏肉一口大、こいくちしょうゆ、酒、しょうが、にんにく、かたくり粉、大豆油）、わかめと豆腐のスープ（カットわかめ、えのきたけ、ねぎ、豆腐、鶏がらスープの素、塩、白こしょう、こいくちしょうゆ）、生パイン、牛乳	小 628／1.9
				生パイン		中 774／2.3
26日 (金)	むぎ 麦ごはん	＜地産地消料理＞ 蒸し シュウマイ	切干大根の チャプチェ	牛乳	麦ごはん（精白米、麦）、蒸しシュウマイ、切干大根のチャプチェ（牛肉、にんにく、切干大根、たまねぎ、にんじん、ぶなしめじ、大豆油、こいくちしょうゆ、三温糖、酒、中華だしの素、コチジャン）、キムチ汁（はくさいキムチ、はくさい、にら、えのきたけ、生揚げ、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 583／2.0
			キムチ汁			中 738／2.5
29日 (月)	ごもく 五目うどん		ごぼうサラダ	牛乳	うどん、五目うどんのスープ（鶏肉、油あげ、かまぼこ、干しいたけ、にんじん、ねぎ、むろあじ節、こいくちしょうゆ、塩、みりん）、かぼちゃの天ぷら（かぼちゃ、小麦粉、塩、大豆油）、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、コーンクリーミードレッシング（混ぜます））、牛乳	小 532／1.8
			かぼちゃの天ぷら			中 669／2.1
30日 (火)	むぎ 麦ごはん	イワシの 蒲焼き	豆乳おから	牛乳	麦ごはん（精白米、麦）、イワシの蒲焼き（イワシ開き、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）、豆乳おから（おから、豆乳、鶏ひき肉、干しいたけ、にんじん、ねぎ、三温糖、こいくちしょうゆ、和風だし、大豆油）、わかめのみそ汁（油あげ、たまねぎ、たけのこ、カットわかめ、ミックスみそ、むろあじ節）、牛乳	小 617／2.1
			わかめのみそ汁			中 783／2.6

※ _____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。

県学校給食農産物導入促進支援事業補助金を活用しています

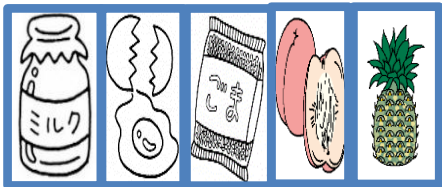
地産地消の推進をしています！
ふるさとの食材はおいしいね！

瑞穂市産：ハツシモ 米粉カレールウ
柿ピューレ キャベツ 小松菜
たまねぎ
岐阜県産：もやし にんじん 切干大根 大豆
豆みそ アユの甘露煮
旬の食材：カツオ ひじき ごぼう なす

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？



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

【浦上そばろ】（6月12日）



（材料）4人分

- 豚薄切り肉（給食ではひき肉を使用） 40g
- さつまあげ 40g
- ごぼう 80g
- にんじん 20g
- ピーマン 1/2個
- つきこんにやく 40g

- 油 適量
- しょうゆ 大さじ1
- 砂糖 小さじ1
- みりん 小さじ2
- 酒 小さじ2

（作り方）

- ①ごぼう・にんじんは千切り（ささがき）に、さつまあげ・ピーマンは幅4mmほどの千切りにしておく。
- ②鍋に油をひき、肉を炒める。
- ③ごぼう・にんじん・こんにやくを加え、炒める。
- ④さつまあげ・ピーマンを加え、★の調味料で味付けをする。