



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

	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が普及啓発しています。	
					使用食材	エネルギーKcal／塩分g
1日 (水)	黒パン	豚肉の バーベキュー ソース焼き	 チリコンカン	 牛乳	黒パン、豚肉のバーベキューソース焼き（豚肉一枚肉、にんにく、こいくちしょうゆ、豆みそ、酒、りんごピューレ）、チリコンカン（白いんげん豆、大豆、豚ひき肉、チリパウダー、たまねぎ、青ピーマン、赤ピーマン、トマト、トマトピューレ、ウスターソース、塩、白こしょう、大豆油）、もやしのスープ（緑豆もやし、にんじん、ねぎ、わかめ、鶏がらスープの素、こいくちしょうゆ、塩、白こしょう）、牛乳	小 594／2.6
			 もやしのスープ			中 730／3.2
2日 (木)	＜半夏生＞ 麦ごはん	サバの 塩焼き	 高野豆腐の卵とじ	 牛乳	麦ごはん（精白米、麦）、サバの塩焼き（塩蔵サバ切身）、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）、冬瓜と肉団子汁（とうがん、鶏肉団子、はるさめ、チンゲン菜、むろあじ節、塩、酒、うすくちしょうゆ）、牛乳	小 680／2.3
			 冬瓜と肉団子汁			中 899／3.0
3日 (金)	麦ごはん	シシャモの から揚げ	 肉じゃが	 牛乳	麦ごはん（精白米、麦）、シシャモのから揚げ（シシャモ頭尾あり、かたくり粉、大豆油）、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、みりん、大豆油）、大根の白みそ汁（カットわかめ、だいこん、えのきたけ、豆腐、ねぎ、白みそ、むろあじ節）、牛乳	小 630／2.0
			 大根の白みそ汁			中 769／2.3
6日 (月)	カレーうどん	岐阜マスの から揚げ	 ほうれんそうと もやしの ごまあえ	 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、酒、和風だし、かたくり粉、塩）、岐阜マスのから揚げ（マス角切り、しょうが、こいくちしょうゆ、酒、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）、牛乳	小 615／2.3
						中 768／2.7
7日 (火)	＜七夕献立＞ にんじん ごはん	 鶏肉の 柿ジャム焼き	 錦糸卵 そうめん汁	 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）、鶏肉の柿ジャム焼き（鶏肉一枚肉、こいくちしょうゆ、酒、柿ジャム）、錦糸卵そうめん汁（そうめん、たまねぎ、オクラ、チンゲン菜、豆腐、錦糸玉子、塩、むろあじ節、うすくちしょうゆ）、七夕ゼリー、牛乳	小 587／2.3
						中 714／2.7
8日 (水)	米粉入り 食パン	フランクフルト 焼き	 十六ささげの サラダ	 牛乳	米粉入り食パン、フランクフルト焼き、十六ささげのサラダ（十六ささげ、キャベツ、まぐろ油漬け、にんじん、コーンクリーミードレッシング（混ぜます））、豆乳かぼちゃポタージュ（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）、小魚（中学校）、牛乳	小 643／2.8
			 豆乳かぼちゃ ポタージュ			中 810／3.7
9日 (木)	麦ごはん	アジのフライ	 大豆の磯煮	 牛乳	麦ごはん（精白米、麦）、アジのフライ（アジフライ、大豆油）、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）、豚汁（にんじん、だいこん、里芋、豚肉、ごぼう、ねぎ、生揚げ、むろあじ節、ミックスみそ）、牛乳	小 643／1.8
			 豚汁			中 786／2.1
10日 (金)	わかめごはん	＜地産地消料理＞ アユの ハーブ揚げ	 元氣んびら	 牛乳	わかめごはん（精白米、麦、炊き込みわかめの素）、アユのハーブ揚げ（アユ開き、塩、白こしょう、白ワイン、かたくり粉、小麦粉、ガーリック粉、バジル粉、乾燥パセリ、大豆油）、元氣んびら（ごぼう、にんじん、牛ひき肉、大豆油、こいくちしょうゆ、酒、三温糖、和風だし）、じんだ汁（だいこん、さといも、生揚げ、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）、オレンジ、牛乳	小 632／2.5
			 じんだ汁			中 784／2.7

※ _____ 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。

＜7月の行事食＞

7月2日ごろ・・・半夏生（はんげしょう）といい、豊作や健康を願う食べ物を食べる文化があります。
7月7日・・・そうめんを食べる由来は、天の川や織姫の織り糸に見立て、無病息災を願うために食べられています。また、星形のオクラや、彩り豊かなちらし寿司も七夕の食卓を楽しむことができます。



郷土料理：岡山県(7月14日)の食事

「晴れの国」と呼ばれるほど晴れの日が多く、旭川・吉井川・高梁川の三大河川による豊富な水と肥沃な大地に恵まれ、米や麦、果樹の生産が盛んです。瀬戸内海では「ママカリ・イシモチジャコ・サバ」が水揚げされます。「くだもの王国」として知られ、特に 白桃 と ぶどう（マスカットなど）が全国的に有名です。

ひるぜん（蒜山）ごはん

祭りや祝事に登場する蒜山を代表とする郷土料理。とり肉、栗、ごぼう、にんじん、こんにゃく、蒜山周辺で採れる四季折々の山菜が加えられた豪華なごはんです。

サワラの照り焼き

サワラは岡山県の「県魚」に指定されており、全国で最も消費量が多い地域として知られています。岡山県のサワラの旬は、4～6月ごろとされ、刺身で食べることが多いです。

ばち汁

江戸時代から手延べそうめんの産地として栄えました。製造過程で麺の端に当たる部分を「ばち」と呼び、三味線のばちに似ていることからそのように名づけられました。



給食メニューを朝ごはんアレンジ！！
【 十六ささげのサラダ 7/8 】
（美濃飛騨伝統野菜）

羽島市・本巣市で栽培されていますが、生産農家がだんだん減っています。長いさやに、十六粒の豆が入っていることからこの名が付けました。伝統野菜を食べておいしさをつないでいきましょう。

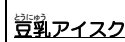
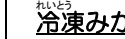
＜材料4人分＞

- ・十六ささげ 1/2束（50g） ・キャベツ 1枚
- ・人参（ホールコーン） 3cm長さ（大さじ1）
- ・ツナ（缶） 30g
- ・クリーミードレッシング 大さじ1～2

＜作り方＞

- ①十六ささげは3cmに切り揃えて、熱湯でゆでて冷水で冷やす。
- ②キャベツや人参は食べやすい形に切り塩をしてしんなりさせる。
- ③ツナはオイルやスープごと①②と混ぜて、クリーミー（タイプ）のドレッシングとあえてよくなじませる。（冷蔵庫に冷やしておくとう味がなじむ。）



	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が普及啓発しています。	
					使用食材	エネルギーKcal／塩分g
13日 (月)	ツナトマト ソース (ソフト麺)	ささみの レモンソース かけ	ブロッコリーと 枝豆のサラダ (減塩和風ドレッシング)		ソフト麺、ツナトマトソース（大豆油、にんにく、たまねぎ、にんじん、米粉ホワイトルウ、トマトソース、トマト、トマトピューレ、三温糖、ウスターソース、洋風だし、塩、白こしょう、まぐろ油漬け）、ささみのレモンソースかけ（鶏ささ身、酒、塩、白こしょう、かたくり粉、大豆油、レモン果汁、うすくちしょうゆ、三温糖）、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））、牛乳	小 669／2.0
						中 850／2.3
14日 (火)	＜岡山県の食事＞		ばち汁		ひるぜんごはん（精白米、鶏肉、にんじん、くり甘露煮、山菜水煮、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）、サワラの照り焼き（サワラ切身、こいくちしょうゆ、酒、みりん）、ばち汁（米粉めん、にんじん、ごぼう、だいこん、ねぎ、むろあじ節、酒、塩、うすくちしょうゆ）、豆乳アイスクリーム、牛乳	小 629／2.5
	ひるぜん ごはん	サワラの 照り焼き				中 753／3.0
15日 (水)	食パン	サーモン ステーキ	かぼちゃのサラダ (エッグケアドレッシング)		食パン、サーモンステーキ（サケ切身、白ワイン、こいくちしょうゆ、塩、白こしょう、オリーブ油、ガーリック粉）、かぼちゃのサラダ（かぼちゃ、えだまめ、エッグケアドレッシング（別））、ミネストローネスープ（じゃがいも、たまねぎ、トマト、にんじん、ベーコン、白いんげん豆、ズッキーニ、トマトジュース、洋風だし、塩、白こしょう）、牛乳	小 639／2.2
			ミネストローネ スープ			中 806／2.7
16日 (木)	麦ごはん	豚肉の あんかけ	もやしの中華あえ		麦ごはん（精白米、麦）、豚肉のあんかけ（豚肉角切り、酒、こいくちしょうゆ、しょうが、かたくり粉、大豆油、三温糖、ウスターソース、中華だしの素、ごま油）、もやしの中華あえ（緑豆もやし、きゅうり、赤ピーマン、塩中華ドレッシング）、えのきだけのみそ汁（豆腐、油あげ、えのきだけ、ねぎ、ミックスみそ、むろあじ節）、冷凍みかん、牛乳	小 671／2.0
			えのきだけの みそ汁			中 812／2.3
17日 (水)	夏野菜カレーライス				夏野菜カレーライス（精白米、麦、かぼちゃ、にんじん、たまねぎ、なす、トマト、牛肉、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、にんにく、大豆油）、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）、フルーツポンチ（みかんシロップ漬、黄桃シロップ漬、ファイバーゼリーミックス）、牛乳	小 714／2.0
		イカのハーブ焼き		フルーツ ポンチ		中 850／2.5

＜9月予定献立＞

1日 (火)	米粉カレーライス			ぎょうじょう牛乳	米粉カレーライス(精白米、麦、にんじん、たまねぎ、じゃがいも、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)、豆腐カツ(豆腐カツ、大豆油)、フルーツポンチ(みかんシロップ漬け、黄桃シロップ漬け、ファイバーゼリーミックス)、牛乳	小 663／1.4
		豆腐カツ		フルーツ ポンチ		中 771／1.6
2日 (水)	米粉入りパン	ハーブチキン	もやしのソテー	ぎょうじょう牛乳	米粉入りパン、ハーブチキン(鶏肉一枚肉、白ワイン、塩、黒こしょう、オリーブ油、バジル粉、ガーリック粉、タイム粉)、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)、ポテトスープ(ベーコン、じゃがいも、たまねぎ、キャベツ、洋風だし、塩、白こしょう)、デザート(小麦・卵・乳なし)	小 578／2.0
			ポテトスープ	デザート (小麦・卵・乳なし)		中 717／2.5

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！

＊7月6日(月)の岐阜マス 10日(金)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 じゃがいも 玉ねぎ なす
米粉カレールウ

岐阜県産：マス アユ 大豆 もやし 豆腐 油揚げ 十六ささげ
きゅうり にんじん

旬の食材：アジ 枝豆 かぼちゃ トマト ズッキーニ

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。

7月食育たより

暑さに負けない体づくりを！

「作り置き料理」の食中毒にご注意ください

じりじりと照りつける日差しに、夏の到来を感じる今日このごろです。急に気温が高くなると、夏バテや熱中症が心配です。日ごろから適度な運動で汗をかくようにしていると、急な暑さにも早く慣れることができます。また、食欲が落ちやすい時期ですが、栄養バランスのよい食事を心がけ、本格的な暑さに備えましょう。

家庭での食中毒事案が増えています。例えば、ヒスタミン食中毒は、鮮度の良い魚を買ったり、温度管理を適正にし予防をしてください。また、カレーなどの煮込み料理は、翌日に加熱ができていない時に、ウェルシュ菌食中毒が起きる場合もあります。セレウス菌食中毒は、ご飯やチャーハンの室温放置によるものが考えられます。家庭で予防するポイントをみてみましょう。

選ぶ方の基本

主食 (主にエネルギーのもとになる食品)

ごはん、パン、めん類

主菜 (主に体をつくるもとになる食品)

肉、魚、大豆・大豆製品、卵を中心としたおかず

副菜 (主に体の調子を整えるもとになる食品)

野菜、きのこ、海藻、いも類を中心としたおかずや汁物

牛乳・乳製品、果物を組み合わせると、さらに栄養バランスが整います。

牛乳・乳製品

果物

「セレウス菌」食中毒を防ぐポイント

野菜はよく洗う。食材の中心まで火を通すように、箸やレードルを使いかき混ぜる。

調理後は、室温に放置せず、なるべく早めに食べる。

料理は小分けをして冷ます。冷蔵庫で保管する。

料理を持ち歩く場合は、保冷剤を使った、涼しい所で保管する。

参照：月刊「学校の食事（6月号）」