令和６年度

11月

毎月１９日は食育の日

こ　ん　だ　て

・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できる限り取り入れています。

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。

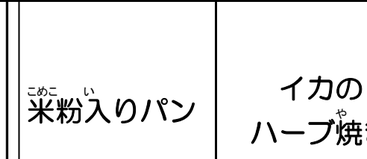
瑞穂市教育委員会

	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 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）	麦ごはん	焼きぎょうざ 麻婆豆腐	もやしの 中華あえ	牛乳	**麦ごはん**（精白米、麦）、**焼きぎょうざ、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）、**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**	小 中	611／1.7 756／2.0
5日 （火）	まいたけ ごはん	タラのフライ	里芋のみそ汁	牛乳	**まいたけごはん**（精白米、鶏肉、油揚げ、にんじん、ごぼう、大豆油、まいたけ、酒、こいくちしょうゆ、三温糖、みりん、和風だし）、**タラのフライ**（タラフライ、大豆油）、**里芋のみそ汁**（里芋、ねぎ、カットわかめ、ミックスみそ、むろあじ節）、**牛乳**	小 中	616／1.8 727／2.1
6日 （水）	コッペパン	フランクフルト 焼き	キャベツの カラフルソテー チキンビーンズ	牛乳	**コッペパン、フランクフルト焼き、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）、**チキンビーンズ**（大豆、鶏肉、にんじん、たまねぎ、じゃがいも、トマト、洋風だし、トマトピューレ、トマトケチャップ、ウスターソース、こいくちしょうゆ、三温糖、大豆油、塩、白こしょう）、**牛乳**	小 中	601／2.8 742／3.5
7日 （木）	麦ごはん	厚揚げの あんかけ	筑前煮 えのきたけの すまし汁	牛乳	**麦ごはん**（精白米、麦）、**厚揚げのあんかけ**（厚揚げ、ねぎ、しょうが、こいくちしょうゆ、三温糖、みりん、酒、かたくり粉、ごま油）、**筑前煮**（れんこん、鶏肉、にんじん、ごぼう、こんにゃく、大豆油、こいくちしょうゆ、三温糖、酒、みりん、和風だし）、**えのきたけのすまし汁**（えのきたけ、ねぎ、豆腐、カットわかめ、むろあじ節、うすくちしょうゆ、酒、塩）、**牛乳**	小 中	574／2.3 705／2.7
8日 （金）	＜いい歯の日＞ 麦ごはん	鶏肉の 香味焼き	こんにゃくの きんぴら さつまいもの みそ汁	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）、**こんにゃくのきんぴら**（こんにゃく、にんじん、さつま揚げ、さやいんげん、大豆油、三温糖、こいくちしょうゆ、酒、みりん、和風だし）、**さつまいものみそ汁**（さつまいも、だいこん、ごぼう、ねぎ、豆みそ、むろあじ節）、**牛乳**	小 中	560／2.0 707／2.4
１１日 （月）	＜残量調査＞ みそうどん	ささみの 揖斐茶揚げ	切干大根の ツナあえ	牛乳 小魚（中学校）	**うどん、みそうどんのスープ**（油揚げ、干ししいたけ、鶏肉、かまぼこ、ねぎ、むろあじ節、豆みそ、和風だし、みりん）、**ささみの揖斐茶揚げ**（鶏ささ身、塩、揖斐茶、小麦粉、かたくり粉、大豆油）、**切干大根のツナあえ**（切干大根、ほうれん草、まぐろ油漬け、こいくちしょうゆ）、**小魚（中学校）、牛乳**	小 中	590／2.3 763／2.9
１２日 （火）	麦ごはん	＜地産地消料理＞ 柿入り ポークチーズ ミルフィーユカツ	大豆の磯煮 かきたま汁	牛乳 りんご	**麦ごはん**（精白米、麦）、**柿入りポークチーズミルフィーユカツ**（柿入りポークチーズミルフィーユカツ、大豆油）、**大豆の磯煮**（大豆、ひじき、にんじん、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）、**かきたま汁**（液卵、えのきたけ、たまねぎ、ねぎ、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）、**りんご、牛乳**	小 中	724／1.8 877／2.1
１３日 （水）	米粉入りパン	イカの ハーブ焼き	ブロッコリーとコーンのサラダ （エッグケアドレッシング） 豆ときのこ クリームスープ	牛乳	**米粉入りパン、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）、**ブロッコリーとコーンのサラダ**（ブロッコリー、ホールコーン、エッグケアドレッシング（別））、**豆ときのこのクリームスープ**（ベーコン、ぶなしめじ、エリンギ、たまねぎ、白いんげん豆、かぼちゃ、牛乳、脱脂粉乳、クリーム、米粉豆乳ホワイトルウ、洋風だし、塩、白こしょう、大豆ペースト）、**牛乳**	小 中	632／2.6 779／3.3
１４日 （木）	かきまわし	アユの甘露煮	豚汁	牛乳 ヨーグルト （中学校）	**かきまわし**（精白米、鶏肉、にんじん、ごぼう、干ししいたけ、竹輪、油揚げ、三温糖、こいくちしょうゆ、酒、和風だし、大豆油）、**アユの甘露煮、豚汁**（だいこん、里芋、こんにゃく、豚肉、ねぎ、豆腐、むろあじ節、豆みそ）、**ヨーグルト（中学校）、牛乳**	小 中	706／1.9 871／2.3
１５日 （金）	瑞穂米粉カレーライス	カツオの竜田揚げ		牛乳 フルーツポンチ	**瑞穂米粉カレーライス**（精白米、麦、じゃがいも、にんじん、たまねぎ、トマト、牛肉、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）、**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）、**フルーツポンチ**（みかんシロップ漬け、ももシロップ漬け、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 中	764／1.9 886／2.2

※　＿＿＿＿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。

食育だより　和食の魅力とは？

１１月２４日は、「和食の日」です。日本の食文化は、２０１３年にユネスコ無形文化遺産に「和食は日本人の伝統的な食文化」として登録され、世界からも注目されています。日本の食文化に触れ、大切にしていく機会にしましょう。

和食の４つの特徴

給食メニューを朝食に
【ささみの揖斐茶揚げ】（１１月１１日）

お弁当のおかずにもぴったり

＜材料４人分＞
- 鶏ささみ肉　　４本
- 塩　　少々
- 小麦粉　　大さじ４
- 緑茶粉末　小さじ１（抹茶でもよい）
- 冷水　　大さじ５～６

＜作り方＞
①鶏ささみ肉は筋を取り除いて、塩で下味をつけておく。
②天ぷらの衣を作る。（ボールに小麦粉、揖斐茶粉末を加えて混ぜ、冷水を入れて、さっくりと混ぜる。）
③天ぷら用の鍋（深めのフライパン）に油を加えて温め、②の天ぷらの衣をつけた鶏ささみ肉を３～４分揚げる。

	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・ﾋﾞﾀﾐﾝ	※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）	ツナトマトソース （ソフト麺）		大根サラダ （青じそドレッシング）	牛乳	**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、米粉豆乳ホワイトルウ、完熟トマトのハヤシフレーク、トマト、トマトピューレ、粉チーズ、脱脂粉乳、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）、**きなこスイートポテト**（さつまいも、大豆油、きな粉、三温糖、塩）、**大根サラダ**（だいこん、カットわかめ、きゅうり、青じそドレッシング（別））、**牛乳**	小	691／2.5
			きなこ スイートポテト			中	867／2.7
19日 （火）	＜食育の日＞ 麦ごはん	サケの もみじ焼き	かぼちゃの含め煮	牛乳	**麦ごはん**（精白米、麦）、**サケのもみじ焼き**（サケ切身、エッグケアドレッシング、にんじん、塩、白こしょう、酒）、**かぼちゃの含め煮**（かぼちゃ、こいくちしょうゆ、三温糖、酒、和風だし）、**大根のみそ汁**（カットわかめ、だいこん、豆腐、ねぎ、ミックスみそ、むろあじ節）、**牛乳**	小	640／1.8
			大根のみそ汁			中	777／2.1
20日 （水）	バターロールパン	ジャーク チキン	グリーンサラダ （減塩和風ドレッシング）	牛乳	**バターロールパン、ジャークチキン**（鶏肉一枚肉、レモン果汁、塩、黒こしょう、オリーブ油、ガーリックパウダー、オールスパイスパウダー、パプリカパウダー）、**グリーンサラダ**（キャベツ、きゅうり、えだまめ、減塩和風ドレッシング（別））、**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、米粉豆乳ホワイトルウ、クリーム、牛乳、洋風だし、塩、白こしょう、大豆油、脱脂粉乳）、**牛乳**	小	641／2.2
			コーン ポタージュ			中	814／2.7
21日 （木）	麦ごはん	シシャモ 焼き	じゃがいも そぼろ煮	牛乳	**麦ごはん**（精白米、麦）、**シシャモ焼き、じゃがいものそぼろ煮**（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）、**わかめのすまし汁**（カットわかめ、ねぎ、えのきたけ、かまぼこ、豆腐、むろあじ節、塩、うすくちしょうゆ）、**牛乳**	小	586／1.9
			わかめのすまし汁			中	706／2.2
22日 （金）	麦ごはん	ホキの から揚げ	ビビンバ	牛乳	**麦ごはん**（精白米、麦）、**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）、**ビビンバ**（豚肉、ぜんまい、ほうれん草、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）、**キムチ汁**（はくさいキムチ、はくさい、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	620／2.4
			キムチ汁			中	764／2.9
25日 （月）	＜香川県の食事＞ しっぽく うどん	アジの 三杯	こんにゃくの 八杯	牛乳	**うどん、しっぽくうどんのスープ**（だいこん、にんじん、鶏肉、油揚げ、ねぎ、大豆油、うすくちしょうゆ、みりん、塩、むろあじ節、かたくり粉）、**アジの三杯**（アジ三枚おろし、こいくちしょうゆ、しょうが、酒、かたくり粉、大豆油、穀物酢、酒、三温糖）、**こんにゃくの八杯**（こんにゃく、里芋、さやいんげん、にんじん、干ししいたけ、三温糖、こいくちしょうゆ、酒、みりん、和風だし、大豆油）、**牛乳**	小	573／2.3
						中	718／2.7
26日 （火）	＜地産地消料理＞ きのこ 野菜の まぜごはん		＜地産地消料理＞ 瑞穂さつまいもコロッケ	牛乳	**きのこ野菜のまぜごはん**（精白米、まいたけ、ぶなしめじ、にんじん、えだまめ、切干大根、干ししいたけ、三温糖、こいくちしょうゆ、みりん、酒、和風だし、大豆油）、**瑞穂さつまいもコロッケ**（瑞穂さつまいもコロッケ、大豆油）、**みそ豆乳汁**（豚肉、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）、**瑞穂富有柿**、**牛乳**	小	631／2.0
			みそ豆乳汁	瑞穂富有柿		中	725／2.3
27日 （水）	胚芽食パン	ポーク チャップ	キャベツとツナの コンソメ煮	牛乳	**胚芽食パン、ポークチャップ**（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）、**キャベツとツナのコンソメ煮**（キャベツ、まぐろ油漬け、にんじん、洋風だし、塩、白こしょう）、**チンゲン菜のスープ**（チンゲン菜、たまねぎ、干ししいたけ、カットわかめ、鶏がらスープの素、塩、白こしょう、こいくちしょうゆ、大豆油）、**牛乳**	小	705／2.9
			チンゲン菜のスープ			中	890／3.7
28日 （木）	麦ごはん	サバの みそ煮	ブロッコリーの おかかあえ	牛乳	**麦ごはん**（精白米、麦）、**サバのみそ煮、ブロッコリーのおかかあえ**（ブロッコリー、ホールコーン、にんじん、かつお節、うすくちしょうゆ）、**鶏団子のすったて汁**（鶏肉団子、大豆たんぱく、だいこん、チンゲン菜、うすくちしょうゆ、みりん、酒、塩、むろあじ節）、**牛乳**	小	649／2.0
			鶏団子の すったて汁			中	848／2.6
29日 （金）	麦ごはん	鶏肉の から揚げ	大根とがんもどきの 煮物	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）、**大根とがんもどきの煮物**（だいこん、がんもどき、さやいんげん、酒、三温糖、こいくちしょうゆ、和風だし、みりん）、**小松菜の白みそ汁**（カットわかめ、たまねぎ、豆腐、こまつな、白みそ、むろあじ節）、**牛乳**	小	641／2.2
			小松菜の白みそ汁			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。

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、富有柿、
柿入りポークミルフィーユカツ、
瑞穂さつまいもコロッケ

岐阜県産：豆みそ、鮎の甘露煮、大豆、豆腐、もやし、切干大根

旬の食材：サケ、サバ、タラ、カツオ、
大根、かぶ、白菜、小松菜、ほうれん草、
里芋、さつまいも、りんご

かきりんマークがついている日（ハツシモ以外）には、瑞穂市ふるさと食材が使われています。

１１月８日　「いい歯の日」

「い（1）い（1）歯（8）」の語呂合わせから、日本歯科医師会が定める記念日です。食事の時によく噛むことを意識しましょう。

よくかんで食べると、こんな効果が期待できます！

食物アレルギー除去食に関わる表示を見てください

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。

郷土料理：香川県の食事（11月25日）

香川県は県土の約半分に肥沃な讃岐平野が広がっています。温暖な気候が稲作や麦作にも適していて、古くは弥生時代から農耕文化が発展してきました。香川県といえば、「讃岐うどん」が有名です。冬も温暖で麦作に適していること、遠浅の海岸で塩が作られること、瀬戸内海でカタクチイワシがとれ、出汁をとるいりこことして利用されてきたこと。そして、県内全域で香りのよい葉ねぎが栽培されること、小豆島では醤油づくりが盛んであること。うどんに必要な食材が全て香川県内で手に入ります。「讃岐うどん」は、香川の気候と風土が生んだ県民食です。

しっぽくうどん

秋から冬にかけてとれる数種類の野菜と油揚げをだし汁で煮こみ、うどんにかけて食べる料理です。「讃岐うどん」の特徴であるコシの強さとなめらかな食感に加えて、地元でとれる季節の野菜を活かした代表的な冬の郷土料理です。

アジの三杯

瀬戸内海は浅瀬が多く、えさとなるプランクトンが豊富なことなどから、アジをはじめ、豊かな海産物に恵まれています。アジの三杯は、夏から秋にかけて瀬戸内海でとれるアジを使って作る料理で、夏祭りなどの行事の食事として親しまれてきました。

こんにゃくの八杯

こんにゃく、里芋、しいたけなどをだし汁で煮た郷土料理です。名前の由来は、「あっさりとした味つけで美味しいので、八杯もお代わりした人がいたから」、「調味料のだし汁、しょうゆ、酒などを合計で八杯加えて作るから」など諸説あります。

文書参照：農林水産省うちの郷土料理