



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をできる限り取り入れています。

※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。

	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	使用食材		エネルギーKcal／塩分g	
2日 (月)	焼きそば	春巻	ブロッコリーと 枝豆のサラダ (エッグケアドレッシング)	牛乳	コッペパン、焼きそば(中華めん、豚肉、キャベツ、にんじん、大豆油、塩、白こしょう、ウスターソース、焼きそばソース、きざみ生姜、かつお節)、春巻(春巻、大豆油)、ブロッコリーと枝豆のサラダ(ブロッコリー、えだまめ、エッグケアドレッシング(別))、牛乳		小	684／2.6
	コッペパン						中	823／3.2
3日 (火)	麦ごはん	シシモ焼き	じゃがいもの そぼろ煮	牛乳	麦ごはん(精白米、麦)、シシモ焼き(シシモ尾付け)、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、えだまめ、三温糖、こいくちしょうゆ、酒、大豆油)、白菜汁(はくさい、干しいたけ、はるさめ、なると、むろあじ節、塩、うすくちしょうゆ、酒)、牛乳		小	574／2.4
			白菜汁				中	705／2.8
4日 (水)	米粉入りパン	ハンバーグの デミグラスソース	かぶのサラダ	牛乳	米粉入りパン、ハンバーグのデミグラスソース(ハンバーグ、大豆油、たまねぎソテー、デミグラスソース、トマトケチャップ、三温糖、ウスターソース、赤ワイン、コーンスターチ)、かぶのサラダ(かぶ、きゅうり、ホールコーン、減塩和風ドレッシング(混ぜます))、ポトフ(にんじん、たまねぎ、キャベツ、じゃがいも、ウインナーソーセージ、洋風だし、塩、白こしょう)、牛乳		小	605／2.5
			ポトフ				中	756／3.2
5日 (木)	かきまわし	＜地産地消料理＞ サバの モロヘイヤ 梅あんかけ	かきたま汁	牛乳	かきまわし(精白米、鶏肉、にんじん、ごぼう、干しいたけ、竹輪、油揚げ、三温糖、こいくちしょうゆ、酒、和風だし、大豆油)、サバのモロヘイヤ梅あんかけ(サバ切身、しょうが、こいくちしょうゆ、かたくり粉、大豆油、モロヘイヤ、梅びしお、みりん、はちみつ)、かきたま汁(液卵、たまねぎ、えのきだけ、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)、みかん、牛乳		小	710／2.3
				みかん			中	860／2.7
6日 (金)	麦ごはん	＜秋田県の食事＞ 鶏肉の から揚げ	寒干大根の煮物	牛乳	麦ごはん(精白米、麦)、鶏肉のから揚げ(鶏肉一口大切り、こいくちしょうゆ、酒、しょうが、かたくり粉、大豆油)、寒干大根の煮物(寒干し大根、だいこん、さつま揚げ、さやいんげん、干しいたけ、和風だし、こいくちしょうゆ、酒、三温糖、みりん)、いものこ汁(里芋、にんじん、ごぼう、こんにゃく、ねぎ、ミックスみそ、むろあじ節)、牛乳		小	627／2.4
			いものこ汁				中	763／2.8
9日 (月)	五目肉うどん	イカの 天ぷら	きんぴら ごぼう	牛乳	うどん、五目肉うどんのスープ(豚肉、にんじん、かまぼこ、えのきだけ、干しいたけ、ねぎ、むろあじ節、こいくちしょうゆ、塩、みりん)、イカの天ぷら(イカ短冊切、白こしょう、酒、小麦粉、かたくり粉、大豆油)、きんぴらごぼう(ごぼう、枝豆、こんにゃく、大豆油、こいくちしょうゆ、酒、和風だし、みりん、三温糖)、小魚(中学校校)、牛乳		小	549／2.1
				小魚(中学校校)			中	713／2.6
10日 (火)	麦ごはん	鶏肉の 塩麴焼き	キャベツの 煮びたし	牛乳	麦ごはん(精白米、麦)、鶏肉の塩麴焼き(鶏肉一枚肉、塩こうじ、酒)、キャベツの煮びたし(キャベツ、にんじん、まぐろ油漬け、こいくちしょうゆ、和風だし、みりん)、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	557／1.6
			大根のみそ汁				中	705／1.9
11日 (水)	食パン	＜地産地消料理＞ 瑞穂キャベツ メンチカツ 柿ジャムソース	ジャーマンポテト	牛乳	食パン、瑞穂キャベツメンチカツ柿ジャムソース(瑞穂のキャベツメンチカツ、大豆油、トマトケチャップ、ウスターソース、コーンスターチ、柿ジャム)、ジャーマンポテト(じゃがいも、ベーコン、青ピーマン、オニオンソテー、塩、白こしょう、洋風だし、大豆油)、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、米粉豆乳ホワイトルウ、豆乳、洋風だし、塩、白こしょう、大豆油)、牛乳		小	646／2.6
			豆乳 コーンポタージュ				中	791／3.2
12日 (木)	麦ごはん	豚肉の から揚げ	ひじきの炒め煮	牛乳	麦ごはん(精白米、麦)、豚肉のから揚げ(豚肉一枚肉、酒、こいくちしょうゆ、しょうが、かたくり粉、大豆油)、ひじきの炒め煮(ひじき、さつま揚げ、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)、関東煮(だいこん、里芋、にんじん、竹輪、がんもどき、昆布、酒、こいくちしょうゆ、みりん、和風だし、塩、むろあじ節)、牛乳		小	639／1.5
			関東煮				中	795／1.8
13日 (金)	冬野菜カレーライス	焼き フランクフルト		牛乳	冬野菜カレーライス(精白米、麦、だいこん、にんじん、たまねぎ、れんこん、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)、焼きフランクフルト、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	763／2.6
				フルーツポンチ			中	895／3.1

※ _____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。

地産地消を推進しています！ ふるさとの食材はおいしいね！ うれしいね！



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。

瑞穂市産：新米ハツシモ、柿ジャム、かぶ、枝豆とキャベツメンチカツ、白菜、大根
岐阜県産：豆みそ、大豆、豆腐、もやし、紅芯大根
旬の食材：さつまいも、さといも、サバ、サケ、イカ、りんご、みかん、小松菜、ほうれん草、ブロッコリー、人参、れんこん

瑞穂市の新米が食べられる12月です。

郷土料理 秋田県の食事(12月6日)

秋田県は、農業や林業が盛んで、「きりたんぼ」や「いぶりがっこ」「稲庭うどん」などの郷土料理が有名です。

いものこ汁

里芋の親芋につく子芋や孫芋を「いものこ」と呼びます。鶏肉や秋の味覚をふんだんに入れた鍋を「いものこ汁」と言われています。

寒干し大根の煮物

「寒干し大根」は、「凍み大根」と呼ばれ、厳しい雪国の自然を利用する伝統の保存食です。輪切りにしてゆでて、軒下につるして作ります。

鶏のから揚げ

比内地方で放し飼い飼育をしている国の天然記念物の「比内地鶏」が知られています。

	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
16日 (月)	中華あんかけ (ソフト麺) 	サーモン フライ	もやしのソテー	 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、はくさい、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）、サーモンフライ（サーモンフライ、大豆油）、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）、牛乳		小 612／2.0
							中 820／2.7
17日 (火)	麦ごはん	焼き ぎょうざ	豆腐チャンプルー	 牛乳	麦ごはん（精白米、麦）、焼きぎょうざ、豆腐チャンプルー（豚肉、焼き豆腐、にら、緑豆もやし、にんじん、大豆油、ごま油、みりん、塩、こいくちしょうゆ、鶏がらスープの素、かつお節）、春雨スープ（マロニー、干しいたけ、チンゲン菜、なると、鶏がらスープの素、うすくちしょうゆ、塩、白こしょう、酒）、牛乳		小 600／1.7
			春雨スープ				中 739／2.1
18日 (水)	黒食パン	フライド チキン	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、フライドチキン（鶏むね肉一枚肉、塩、黒こしょう、ガーリックパウダー、パプリカパウダー、かたくり粉、小麦粉、大豆油）、ブロッコリーのサラダ（ブロッコリー、キャベツ、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 672／2.5
			ポークビーンズ				中 818／3.1
19日 (木)	＜食育の日＞ 麦ごはん	ホキの から揚げ	ほうれん草と 白菜のごまあえ	 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）、ほうれん草と白菜のごまあえ（ほうれん草、はくさい、こいくちしょうゆ、白すりごま）、しんだ汁（にんじん、だいこん、ごぼう、生揚げ、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）、牛乳		小 593／1.3
			しんだ汁				中 733／1.6
20日 (金)	＜冬至＞ ゆかりごはん	サワラの 柚子みそ焼き	かぼちゃの含め煮	 牛乳	ゆかりごはん（精白米、麦、ゆかり）、サワラの柚子みそ焼き（サワラ切身、うすくちしょうゆ、酒、ゆずみそ）、かぼちゃの含め煮（かぼちゃ、糸昆布、こいくちしょうゆ、三温糖、酒、みりん）、豚汁（里芋、にんじん、だいこん、豚肉、ごぼう、ねぎ、豆腐、むろあじ節、ミックスみそ）、牛乳		小 588／2.7
			豚汁				中 733／3.1
23日 (月)	けんちん うどん	焼き 豆腐ハンバーグ	ほうれん草と コーンのソテー	 牛乳	うどん、けんちんうどんのスープ（豚肉、だいこん、にんじん、ごぼう、こんにゃく、油揚げ、ねぎ、大豆油、こいくちしょうゆ、みりん、塩、むろあじ節、かたくり粉）、焼き豆腐ハンバーグ、ほうれん草とコーンのソテー（ベーコン、ほうれん草、ホールコーン、ぶなしめじ、洋風だし、白こしょう、大豆油、塩）、ヨーグルト（中学校）、牛乳		小 530／2.3
				ヨーグルト (中学校)			中 738／2.9
24日 (火)	麦ごはん	焼きホッケ	牛乳おから	 牛乳	麦ごはん（精白米、麦）、焼きホッケ（干しホッケ切身）、牛乳おから（おから、牛乳、鶏ひき肉、油揚げ、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）、里芋と白菜の白みそ汁（里芋、カットわかめ、はくさい、白みそ、むろあじ節）、牛乳		小 558／2.1
			里芋と白菜の 白みそ汁				中 703／2.8
25日 (水)	バターロール パン	ロースト チキン	カラフルサラダ (イタリアンドレッシング)	 牛乳	バターロールパン、ローストチキン（鶏肉一枚肉、にんにく、塩、こいくちしょうゆ、酒、みりん、はちみつ）、カラフルサラダ（キャベツ、きゅうり、黄ピーマン、赤ピーマン、イタリアンドレッシング（別））、かぼちゃスープ（ベーコン、かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、アルファベットマカロニ、洋風だし、塩、白こしょう、大豆油）、クリスマスデザート、牛乳		小 632／2.7
			かぼちゃスープ	クリスマス デザート			中 815／3.4
26日 (木)	＜年越し料理＞ にんじん ごはん	イワシの カレー揚げ	年越しの おかず	 牛乳	にんじんごはん（精白米、まぐろ油漬け、にんじん、油揚げ、干しいたけ、三温糖、こいくちしょうゆ、酒、和風だし、大豆油）、イワシのカレー揚げ（イワシ開き、塩、白こしょう、酒、カレー粉、かたくり粉、大豆油）、年越しのおかず（鶏肉、ごぼう、焼き豆腐、だいこん、三温糖、こいくちしょうゆ、酒、みりん、塩、むろあじ節）、牛乳		小 617／1.9
							中 762／2.4

※ _____ 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。

食物アレルギー
除去食に関わる
表示を見てください

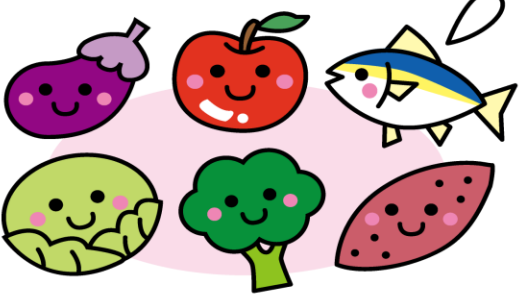


食物アレルギー除去食対応は、アレルギーを有する児童生徒においても、給食時間を安全に、かつ楽しんで過ごすことができることを目標に実施をしています。一般献立やアレルギー対応食について、原材料をわかりやすく表示することは誤食防止をさらに高めることができます。より一層、本人・家族がしっかり確認することに加えて、教室においても見届けていけるようにしましょう。

食育だより

いよいよ師走になりました。体調管理に心がけましょう。
今月は、地域の食材を大切に、食文化を学ぶことができる「地産地消」について考えましょう。

新鮮な旬の味覚を
味わうことができる。



作っている人の顔が
わかる。



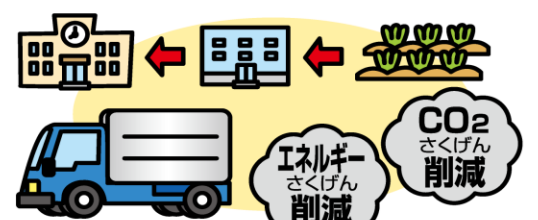
地域の活性化につながる。



農地が整い、自然の美し
さにつながる。



運送の費用や時間が節約、
CO2排出量も少なく、環境
によい。



SDGs活動にも参
加できる。



月刊 学校給食 2024.11月号 参照

風邪を予防するメニューを朝食に
【けんちんうどん】(12月23日)

*ごぼう・人参の根菜類やねぎのアリシン
という成分は体を温める作用があります。
さらに、かぼちゃ（なんきん）を加えて
もおいしくなります。



<材料4人分> ゆでうどん 1人150～200g
ごぼう 1/2本 人参 中1/2本 大根 5cm長さ
油揚げ 1枚 ねぎ5cm長さ 鶏肉や豚肉 50～60g
板こんにゃく（しらたきでも） 50g
だし 150cc しょうゆ大さじ2杯 みり大さじ1/2杯
塩 ひとつまみ（小さじ1/4杯） 程度 かたくり粉 大さじ1杯

<作り方>
①鍋で人数分のだしを作る。野菜などは食べやすい形に切る。
②①を温め、肉を加えて煮る。さらに、ごぼう→人参→大根を入れて
柔らかくなったら、油揚げ・こんにゃくを加える。
③しょうゆ・みりん・塩を入れて、ねぎを入れる。水溶き片栗粉（水
＝大さじ5杯）を入れてとろみをつける。（塩味を整える。）
④うどんをゆでる。（レンジで温める。）
⑤椀（うどん椀）にうどんを入れて、③のあんをかける。