



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の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。

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	使用食材	
					使用食材	エネルギーKcal/塩分g
7日 (火)	冬野菜カレーライス	鶏肉のから揚げ	ブロッコリーとコーンのサラダ	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)、鶏肉のから揚げ(鶏肉一口大切、こいくちしょうゆ、酒、しょうが、かたくり粉、大豆油)、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、減塩和風ドレッシング(別))、牛乳	小 747/2.5
			減塩和風ドレッシング	中 867/3.0		
8日 (水)	食パン	ワカサギのフライ	もやしのソテー	牛乳	食パン、ワカサギのフライ(ワカサギのフライ、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)、チキンピーンズ(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)、りんご、牛乳	小 592/2.5
			チキンピーンズ	りんご		中 711/3.0
9日 (木)	チャーハン	焼きぎょうざ	春雨スープ	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)、焼きぎょうざ、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 561/1.7
						中 707/2.0
10日 (金)	麦ごはん	サバの塩焼き	鶏肉とれんこんの煮物	牛乳	麦ごはん(精白米、麦)、サバの塩焼き(塩蔵サバ切身)、鶏肉とれんこんの煮物(れんこん、鶏肉、ごぼう、こんにゃく、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)、かす汁(豚肉、生揚げ、だいこん、里芋、ねぎ、ミックスみそ、酒かす、むろあじ節)、牛乳	小 620/1.8
			かす汁			中 800/2.1
14日 (火)	麦ごはん	鶏肉の塩麴焼き	五目きんぴら	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)、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)、えのきたけのみそ汁(だいこん、えのきたけ、豆腐、油揚げ、ねぎ、豆みそ、むろあじ節)、米粉みかんクレープ、牛乳	小 666/1.7
			えのきたけのみそ汁	米粉みかんクレープ		中 816/2.0
15日 (水)	黒パン	イカのハーブ焼き	キャベツとコーンのコンソメ煮	牛乳	黒パン、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)、キャベツとコーンのコンソメ煮(キャベツ、ホールコーン、洋風だし、塩、白こしょう)、かぶのクリームスープ(かぶ、鶏肉、たまねぎ、にんじん、チンゲン菜、牛乳、クリーム、米粉豆乳ホワイトルウ、洋風だし、大豆油、塩、白こしょう)、牛乳	小 554/2.4
			かぶのクリームスープ			中 703/3.1
16日 (木)	麦ごはん	竹輪の天ぷら	大根と人参のあえもの	牛乳	麦ごはん(精白米、麦)、竹輪の天ぷら(竹輪、小麦粉、大豆油)、大根と人参のあえもの(だいこん、にんじん、減塩和風ドレッシング(混ぜます))、豚すき焼き煮(豚肉、たまねぎ、はくさい、焼き豆腐、糸こんにゃく、ねぎ、まいたけ、こいくちしょうゆ、三温糖、和風だし、大豆油)、牛乳	小 660/1.7
			豚すき焼き煮			中 795/1.9
17日 (金)	金魚飯	厚揚げの野菜あんかけ	けんちん汁	牛乳	金魚飯(精白米、竹輪、にんじん、干しいたけ、油揚げ、三温糖、酒、和風だし、こいくちしょうゆ、大豆油)、厚揚げの野菜あんかけ(絹厚揚げ、たまねぎ、赤ピーマン、青ピーマン、大豆油、こいくちしょうゆ、醸造酢、三温糖、酒、トマトケチャップ、かたくり粉)、けんちん汁(昆布、こんにゃく、ごぼう、だいこん、里芋、ねぎ、むろあじ節、こいくちしょうゆ、酒、塩)、牛乳	小 611/2.1
						中 712/2.4

※ _____ 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・家族がしっかりと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。

あけましておめでとうございます

本年もよろしくお願いいたします。給食センター職員力を合わせ、安全安心な給食作りに努めていきます。また、子どもたちにとって食事の手本となる献立作り、魅力ある給食を目指します。

食育だよ! お正月の食文化を知ろう

お正月の食べもの言葉パズル

下の絵は、お正月に関する食べものです。絵の名前の文字を消したあと、残った言葉をならびかえて、○○○に入る名前を書きましょう。

消し方のルール

- タテは上から下へ
- ヨコは左から右へ
- ナメは → ↓ ↘ ↙ どの方向へも

例

お	く	に
し	く	ら
る	ら	こ
こ	た	こ

ヒント: お正月のあそび

イラスト: 学校給食12月号 参照

給食メニューを朝食に【かぶのクリームスープ】(1月15日)

<材料4人分>

- ・鶏肉(こま切れ) 50g
- ・たまねぎ 1個
- ・にんじん 1/3本
- ・かぶ 1個
- ・チンゲン菜 1本 (かぶの葉や青菜でもよい)
- ・牛乳 200cc
- ・コンソメ 1個
- ・塩 少々
- ・こしょう 少々
- ・油 大さじ1
- ・小麦粉 大さじ2 (市販のルウでもよい)

<作り方>

- ①たまねぎは薄切り、にんじんはちょう切り、かぶは皮をむき、角切りにする。チンゲン菜は2cm幅に切る。鶏肉はこまかく切り、塩とこしょうで下味をつけておく。
- ②鍋を温め、油をひいて鶏肉を炒める。たまねぎを加えてしんなりするまで炒める。にんじん、かぶの順に炒める。
- ③火を弱め、小麦粉をふり入れて炒める。
- ④具材が浸る程度の水とコンソメを加えて煮る。
- ⑤具材がやわらかくなってきたら、チンゲン菜を加える。
- ⑥牛乳を加えて、塩とこしょうで味をととのえる。

瑞穂市もかぶの生産を行っています。

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 加ゆ・ビ・タシ	※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
20日 (月)	ミートソース (ソフト麺)	ささみの フリッター		牛乳 フルーツポンチ	ソフト麺、ミートソース(豚ひき肉、大豆油、塩、白こしょう、たまねぎ、にんじん、にんにく、米粉豆乳ホワイトルウ、完熟トマトのハヤシフレック、トマトケチャップ、トマトピューレ、脱脂粉乳、粉チーズ、三温糖、ウスターソース、トマトソース)、ささみのフリッター(鶏ささ身、塩、小麦粉、大豆油)、フルーツポンチ(みかんシロップ漬、ももシロップ漬、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 704/2.0
					中 893/2.4	
21日 (火)	麦ごはん	サケの 塩焼き	小松菜の炒め煮	牛乳	麦ごはん(精白米、麦)、サケの塩焼き(サケ切身、塩、酒)、小松菜の炒め煮(こまつな、緑豆もやし、油揚げ、こいくちしょうゆ、みりん、酒、和風だし、大豆油)、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 562/1.7
			大根のみそ汁		中 704/2.1	
22日 (水)	コッペパン	豚肉の から揚げ	コールスローサラダ	牛乳	コッペパン、豚肉のから揚げ(豚肉一枚肉、しょうが、こいくちしょうゆ、酒、かたくり粉、大豆油)、コールスローサラダ(キャベツ、きゅうり、えだまめ、コーンクリームドレッシング(混ぜます))、カレーシチュー(じゃがいも、にんじん、たまねぎ、米粉カレールウ、こいくちしょうゆ、カレー粉、ウスターソース、塩、白こしょう、粉チーズ、脱脂粉乳、トマトケチャップ、大豆油)、ミルメーク(コーヒー味)、牛乳	小 678/2.9
			カレーシチュー	ミルメーク (コーヒー味)	中 841/3.6	
23日 (木)	稲荷寿司 まぜごはん	アユの 和風揚げ	里芋のみそ汁	牛乳	稲荷寿司まぜごはん(精白米、にんじん、ひじき、油揚げ、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)、アユの和風揚げ(アユ開き、塩、白こしょう、こいくちしょうゆ、酒、かたくり粉、大豆油)、里芋のみそ汁(だいこん、里芋、カットわかめ、ねぎ、白みそ、むろあじ節)、牛乳	小 607/2.4
					中 706/2.8	
24日 (金)	麦ごはん	マスの 照り焼き	よごし(ほうれん草と白菜のごまあえ)	牛乳	麦ごはん(精白米、麦)、マスの照り焼き(マス切身、こいくちしょうゆ、みりん、酒)、よごし(ほうれん草と白菜のごまあえ)(ほうれん草、はくさい、にんじん、白すりごま、こいくちしょうゆ)、とろろ昆布のすまし汁(とろろ昆布、えのきたけ、豆腐、かまぼこ、うすくちしょうゆ、むろあじ節、酒、塩)、ヨーグルト(中学校)、牛乳	小 540/2.0
			とろろ昆布の すまし汁	ヨーグルト (中学校)	中 723/2.4	
27日 (月)	卵とじ うどん		大豆の磯煮	牛乳	うどん、卵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、油揚げ、むろあじ節、うすくちしょうゆ、塩、みりん、かたくり粉)、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)、大豆の磯煮(大豆、ひじき、にんじん、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)、牛乳	小 629/2.4
			瑞穂さつまいもコロッケ		中 785/2.8	
28日 (火)	麦ごはん	イワシの 生姜煮	キャベツのおかかあえ	牛乳	麦ごはん(精白米、麦)、イワシの生姜煮、キャベツのおかかあえ(キャベツ、ホールコーン、にんじん、かつお節、こいくちしょうゆ)、豆腐のみそ汁(豆腐、えのきたけ、チンゲン菜、油揚げ、ミックスみそ、むろあじ節)、牛乳	小 591/2.2
			豆腐のみそ汁		中 728/2.6	
29日 (水)	バターロール パン	ハンバーグの トマトソースかけ	ごぼうサラダ	牛乳	バターロールパン、ハンバーグのトマトソースかけ(ハンバーグ、トマトケチャップ、トマトピューレ、ウスターソース、三温糖、コーンスターチ)、ごぼうサラダ(ごぼう、えだまめ、きゅうり、にんじん、うすくちしょうゆ、三温糖、液体かつおだし、イタリアンドレッシング(混ぜます))、ポトフ(たまねぎ、ボークウインナー、キャベツ、じゃがいも、洋風だし、塩、白こしょう)、牛乳	小 654/2.5
			ポトフ		中 824/3.2	
30日 (木)	麦ごはん	切干大根の チャプチェ	かぼちゃの天ぷら	牛乳	麦ごはん(精白米、麦)、切干大根のチャプチェ(豚肉、にんにく、切干大根、たまねぎ、にんじん、にら、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)、かぼちゃの天ぷら(かぼちゃ、小麦粉、塩、大豆油)、わかめスープ(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)、牛乳	小 576/1.3
			わかめスープ		中 701/1.5	
31日 (金)	麦ごはん	シシャモの から揚げ	じゃがいもの そぼろ煮	牛乳	麦ごはん(精白米、麦)、シシャモのから揚げ(シシャモ尾付け、かたくり粉、大豆油)、じゃがいものそぼろ煮(じゃがいも、豚ひき肉、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)、白菜汁(はくさい、えのきたけ、かまぼこ、むろあじ節、塩、うすくちしょうゆ、酒)、牛乳	小 607/1.6
			白菜汁		中 759/2.1	

※ _____ 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るようにしましょう。

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、かぶ、チンゲン菜、大根
瑞穂さつまいもコロッケ、柿ジャム
岐阜県産：豆みそ、鮎、大豆、豆腐、もやし、切干大根
旬の食材：サケ、サバ、ワカサギ、小松菜、白菜、キャベツ、ほうれん草、ブロッコリー、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。

食育だより

(月刊 学校給食 12月号 参照)

1月24日~30日は、全国学校給食週間です！

(瑞穂市では、1月20日から24日に給食週間の献立を提供します。)

学校給食の移り変わりを見よう！

明治22年	戦後(昭和20~30年代)	現在
山形県の私立忠愛小学校で、お弁当を持ってこられない子どものために提供された給食。	各国からの支援助物資の脱脂粉乳や缶詰、小麦粉などを使って作られた給食。	地域でとれる旬の食材や、郷土料理、行事食、世界の料理などを取り入れた、「食育の教材」となる給食。

郷土料理：富山県の食事(1月24日)

本州中央の日本海側に面し、東、南、西の三方を山に囲まれている富山県。標高3,000メートル級の山々が連なる北アルプスの立山連峰から、水深約1,000メートルの「天然のいけす」と称される富山湾に至るまで、その高低差は4,000メートルと、ダイナミックな地形を有しています。雨と雪の多い気候で、冬場立山連峰に積もった雪はやがて雪解け水となり川を下ります。良質な水はその土地で育つ農作物の豊かさにも通じています。

黒部のチューリップ

立山連峰

ます寿司

とろろこんぶのおにぎり

とろろこんぶ

富山県は江戸時代から日本海を通じて、北海道と交流があり、良質な昆布が仕入れられ、身近な食材として食べられてきました。昆布の消費量日本一の富山県では、おにぎりに海苔ではなく、とろろ昆布を巻くのが定番で、おすましやはんにふりかけでも食べます。

マス

薄紅色のマスが酢飯にのった押し寿司「ます寿司」は、富山のお土産としても有名な郷土料理です。神通川へやってくるサクラマスを使うことが現在の「ます寿司」の原型と考えられています。給食では、マスを照り焼きにします。

よごし

(野菜のごまあえ)
富山県西部の砺波平野で、食べられている郷土料理です。ゆでた野菜を細かく刻み、味噌とごまで和えた料理で、夜に作り置きをして、翌日の朝に食べることから「夜越し」の意味で「よごし」と呼ばれます。