



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。

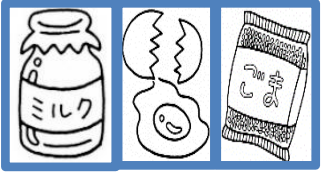
瑞穂市教育委員会

- ・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。

|            | 主食<br>エネルギー源       | 主菜<br>体を作るとも  | 汁物・副菜<br>調子を整える                           | その他<br>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が普及啓発しています。                                                                                                                |               |
|------------|--------------------|---------------|-------------------------------------------|-------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|
|            |                    |               |                                           |                   | 使用食材                                                                                                                                                                                                    | エネルギーKcal／塩分g |
| 3日<br>(月)  | 五目肉うどん<br>揚げシナモンパン |               | ブロッコリーと<br>枝豆のサラダ<br>(減塩和風ドレッシング)         | 牛乳                | うどん、五目肉うどんのスープ(ねぎ、豚肉、にんじん、かまぼこ、えのきたけ、干ししいたけ、むろあじ節、こいくちしょうゆ、塩、みりん)、揚げシナモンパン(小型パン、大豆油、グラニュー糖、シナモン)、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 653／1.8     |
|            |                    |               |                                           |                   |                                                                                                                                                                                                         | 中 778／2.0     |
| 4日<br>(火)  | <節分料理><br>節分ちらし    | イワシの<br>いそべ揚げ | けんちん汁                                     | 牛乳                | 節分ちらし(精白米、鶏肉、にんじん、味付きかんぴょう、干ししいたけ、大豆、三温糖、こいくちしょうゆ、酒、和風だし、大豆油、すし酢)、イワシのいそべ揚げ(イワシのいそべ揚げ、大豆油)、けんちん汁(昆布、しらたき、ごぼう、生揚げ、だいこん、里芋、ねぎ、大豆油、液体かつおだし、こいくちしょうゆ、酒、塩)、ヨーグルト(中学校)、牛乳                                     | 小 631／2.1     |
|            |                    |               |                                           | ヨーグルト<br>(中学校)    |                                                                                                                                                                                                         | 中 791／2.5     |
| 5日<br>(水)  | 米粉入りパン             | 鶏肉の<br>スパイス焼き | カラフルサラダ<br>豆の<br>クリームスープ                  | 牛乳                | 米粉入りパン、鶏肉のスパイス焼き(鶏肉一枚肉、こいくちしょうゆ、黒こしょう、タイム粉、オールスパイス粉、ローリエ粉、酒)、カラフルサラダ(キャベツ、黄ピーマン、赤ピーマン、コーンクリームドレッシング(混ぜます))、豆のクリームスープ(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、牛乳、脱脂粉乳、クリーム、米粉豆乳ホワइटルウ、大豆油、洋風だし、塩、白こしょう)、牛乳 | 小 601／2.8     |
|            |                    |               |                                           |                   |                                                                                                                                                                                                         | 中 764／3.5     |
| 6日<br>(木)  | 麦ごはん               | 蒸し<br>シューマイ   | じゃがいもの<br>コチジャン炒め<br>キムチ汁                 | 牛乳                | 麦ごはん(精白米、麦)、蒸しシューマイ、じゃがいものコチジャン炒め(豚ひき肉、じゃがいも、こんにゃく、にんじん、さやいんげん、大豆油、こいくちしょうゆ、コチジャン、三温糖、酒、中華だしの素、みりん)、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、鶏ガラスープの素、うすくちしょうゆ、ミックスみそ、酒)、牛乳                                       | 小 581／1.9     |
|            |                    |               |                                           |                   |                                                                                                                                                                                                         | 中 739／2.4     |
| 7日<br>(金)  | <滋賀県の食事><br>麦ごはん   | マスの<br>照り焼き   | じゅんじゅん<br>(すき焼き煮)<br>お講汁                  | 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)、じゅんじゅん(牛肉、たまねぎ、こんにゃく、にんじん、はくさい、こいくちしょうゆ、三温糖、和風だし、大豆油)、お講汁(だいこん、里芋、油揚げ、豆腐、むろあじ節、白みそ)、牛乳                                                                         | 小 600／2.1     |
|            |                    |               |                                           |                   |                                                                                                                                                                                                         | 中 742／2.5     |
| 10日<br>(月) | 肉みそソース<br>(ソフト麺)   | 焼き<br>ぎょうざ    | キャベツと<br>コーンの<br>コンソメ煮                    | 牛乳                | ソフト麺、肉みそソース(豚ひき肉、にんじん、たまねぎ、しょうが、大豆油、豆みそ、大豆ペースト、三温糖、和風だし、かたくり粉)、焼きぎょうざ、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)、牛乳                                                                                       | 小 595／2.4     |
|            |                    |               |                                           |                   |                                                                                                                                                                                                         | 中 763／2.9     |
| 12日<br>(水) | 黒食パン               | ホキの<br>レモンソース | ポテトサラダ<br>(エッグケアドレッシング)<br>大根としめじの<br>スープ | 牛乳                | 黒食パン、ホキのレモンソース(ホキ切身、塩、白こしょう、かたくり粉、大豆油、三温糖、うすくちしょうゆ、レモン果汁)、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))、大根としめじのスープ(だいこん、ぶなしめじ、にんじん、ベーコン、洋風だし、うすくちしょうゆ、塩、白こしょう、酒)、牛乳                                          | 小 640／2.4     |
|            |                    |               |                                           |                   |                                                                                                                                                                                                         | 中 783／3.0     |
| 13日<br>(木) | 麦ごはん               | 焼き<br>豆腐ハンバーグ | もやしと菜の花と<br>枝豆のごまあえ<br>豚汁                 | 牛乳                | 麦ごはん(精白米、麦)、焼き豆腐ハンバーグ、もやしと菜の花と枝豆のごまあえ(緑豆もやし、えだまめ、菜花、こいくちしょうゆ、白すりごま)、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)、米粉と豆乳プリンタルト、牛乳                                                                           | 小 675／1.9     |
|            |                    |               |                                           | 米粉と豆乳<br>プリンタルト   |                                                                                                                                                                                                         | 中 809／2.4     |
| 14日<br>(金) | 麦ごはん               | ビビンバ          | さつまいもの天ぷら<br>春雨スープ                        | 牛乳                | 麦ごはん(精白米、麦)、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、穀物酢、大豆油)、さつまいもの天ぷら(さつまいも輪切り、小麦粉、塩、大豆油)、春雨スープ(マロニー、干ししいたけ、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 606／1.7     |
|            |                    |               |                                           |                   |                                                                                                                                                                                                         | 中 743／2.1     |

※ \_\_\_\_\_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！  
(瑞穂市 岐阜県産の食材を知ってくださいね。)

ふるさとの食材はおいしい  
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：ハツシモ  
かぼちゃコロッケ、白菜、大根  
ねぎ、小松菜、米粉カレー  
岐阜県産：豆みそ、大豆、豆腐  
もやし、切干大根、飛騨牛  
旬の食材：サワラ、サバ、小松菜  
ほうれん草、白菜、ブロッコリー  
にんじん、じゃがいも、なばな  
デコボン



JAおんさい広場出荷のみなさん



## 郷土料理：滋賀県の食事(2月7日)

近畿の米蔵と言われるほど、滋賀の農業は稲作が盛んです。米を中心に、琵琶湖で獲れる魚介類や平野部で生産する野菜、豆、芋など、食のほとんどを自給することができます。

### じゅんじゅん

牛肉、鶏肉や湖の魚などをすき焼き風に味付けした鍋料理を言います。材料を鍋で煮るときに出る音が、「じゅんじゅん」と聞こえることがその名の由来です。

### マスの照り焼き

琵琶湖では、アユやエビを食べて育った「ビワマス」が獲れ、刺身や塩焼きで食べられます。

### お講汁

湖北地方で古くから作られる料理です。寺の行事の「報恩講」の際に、ふるまわれることから呼ばれてい

参照：うちの郷土料理(農林水産省)

|            | 主食<br>エネルギー源    | 主菜<br>体を作ると   | 汁物・副菜<br>調子を整える        | その他<br>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 |
| 17日<br>(月) | しょうゆ<br>ラーメン    |               | 切り干大根のツナあえ             | 牛乳                | 中華めん、しょうゆラーメンのスープ（豚肉、大豆油、はくさい、にんじん、緑豆もやし、ねぎ、なると、しなちく、鶏豚湯、鶏がらスープの素、こいくちしょうゆ、塩、白こしょう）、瑞穂かぼちゃコロッケ（瑞穂かぼちゃコロッケ、大豆油）、切り干大根のツナあえ（切り干大根、ほうれん草、まぐろ油漬、こいくちしょうゆ）、牛乳                                     |  | 小 600／2.2     |
|            |                 |               | ＜地産地消料理＞<br>瑞穂かぼちゃコロッケ |                   |                                                                                                                                                                                              |  | 中 735／2.7     |
| 18日<br>(火) | 麦ごはん            | 鶏肉の<br>竜田揚げ   | 五目きんぴら                 | 牛乳                | 麦ごはん（精白米、麦）、鶏肉の竜田揚げ（鶏肉一口大切り、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）、五目きんぴら（さつま揚げ、ごぼう、にんじん、さやいんげん、こんにゃく、大豆油、こいくちしょうゆ、三温糖、みりん、酒）、豆腐のみそ汁（豆腐、えのきたけ、ねぎ、カットわかめ、ミックスみそ、むろあじ節）、牛乳                            |  | 小 623／2.0     |
|            |                 |               | 豆腐のみそ汁                 |                   |                                                                                                                                                                                              |  | 中 761／2.4     |
| 19日<br>(水) | ＜食育の日＞<br>胚芽食パン | 手作り<br>オムレツ   | もやしのソテー                | 牛乳                | 胚芽食パン、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）、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）、キャベツのカレースープ（キャベツ、たまねぎ、にんじん、ほぐしざさみの水煮、洋風だし、塩、白こしょう、カレー粉、米粉カレールウ、みりん、大豆油）、牛乳 |  | 小 717／2.5     |
|            |                 |               | キャベツの<br>カレースープ        |                   |                                                                                                                                                                                              |  | 中 902／3.2     |
| 20日<br>(木) | かきまわし           | サワラの<br>高麗焼き  | 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）、サワラの高麗焼き（サワラ切身、しょうが、こいくちしょうゆ、酒、みりん、ごま油、ねぎ）、かきたま汁（液卵、たまねぎ、えのきたけ、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）、デコボン、牛乳                       |  | 小 596／2.1     |
|            |                 |               |                        | デコボン              |                                                                                                                                                                                              |  | 中 720／2.6     |
| 21日<br>(金) | 麦ごはん            | サバの<br>塩焼き    | 高野豆腐の煮付け               | 牛乳                | 麦ごはん（精白米、麦）、サバの塩焼き（塩蔵サバ切身）、高野豆腐の煮付け（高野豆腐、干しいたけ、たまねぎ、鶏肉、大豆油、うすくちしょうゆ、三温糖、酒、和風だし）、みぞれ汁（だいこん、にんじん、えのきたけ、ねぎ、油揚げ、うすくちしょうゆ、酒、むろあじ節、塩、かたくり粉）、牛乳                                                     |  | 小 594／1.5     |
|            |                 |               | みぞれ汁                   |                   |                                                                                                                                                                                              |  | 中 764／1.9     |
| 25日<br>(火) | にんじん<br>ごはん     | 焼き肉           | わかめの<br>すまし汁           | 牛乳                | にんじんごはん（精白米、まぐろ油漬、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）、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）、わかめのすまし汁（豆腐、えのきたけ、かまぼこ、ねぎ、うすくちしょうゆ、塩、酒、むろあじ節）、小魚（中学校）、牛乳                       |  | 小 602／2.5     |
|            |                 |               |                        | 小魚（中学校）           |                                                                                                                                                                                              |  | 中 753／3.1     |
| 26日<br>(水) | 食パン             | 焼き<br>フランクフルト | 大根サラダ                  | 牛乳                | 食パン、焼きフランクフルト、大根サラダ（だいこん、きゅうり、カットわかめ、青じそドレッシング（別））、ビーフシチュー（飛騨牛、赤ワイン、じゃがいも、にんじん、たまねぎ、塩、白こしょう、完熟トマトのハヤシブレイク、トマトケチャップ、ウスターソース、大豆油）、牛乳                                                           |  | 小 656／4.0     |
|            |                 |               | ビーフシチュー                |                   |                                                                                                                                                                                              |  | 中 808／4.8     |
| 27日<br>(木) | わかめごはん          | イカの<br>照り焼き   | 肉じゃが                   | 牛乳                | わかめごはん（精白米、麦、炊き込みわかめの素）、イカの照り焼き（イカ短冊切り、こいくちしょうゆ、酒、みりん、三温糖）、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、大豆油）、なめこのみそ汁（豆腐、なめこ、みつば、白みそ、むろあじ節）、牛乳                                                 |  | 小 579／3.3     |
|            |                 |               | なめこのみそ汁                |                   |                                                                                                                                                                                              |  | 中 734／3.8     |
| 28日<br>(金) | チキンカレーライス       |               | フライドポテト                | 牛乳                | チキンカレーライス（精白米、麦、にんじん、たまねぎ、鶏肉、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、トマト、ウスターソース、トマトケチャップ、にんにく、大豆油）、フライドポテト（フライドポテト、大豆油、塩、青のり粉）、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、野菜入りファイバーゼリー）、牛乳                 |  | 小 778／2.1     |
|            |                 |               |                        | フルーツポンチ           |                                                                                                                                                                                              |  | 中 910／2.4     |

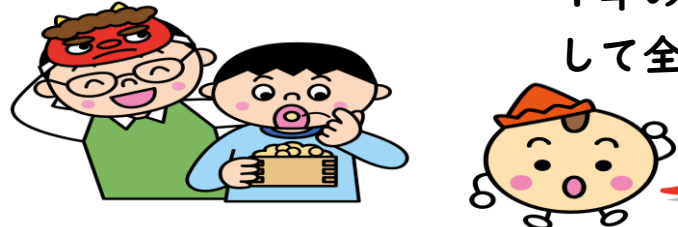
※ \_\_\_\_\_ のデザート等は、業者さんから学校へ直接配送しています。給食後は、空容器や果物の皮は業者に回収の依頼をしています。  
私たち自身が残さずおいしく食べて、自然や環境、携わる人々に対して感謝の気持ちで一人一人がきれいに片付けましょう。  
※食材入荷の都合により、献立を変更することがありますのでご了承ください。

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



2月は、豆をまいて鬼を追い払う節分があります。節分は季節を分ける日と言う意味で、「立春・立夏・立秋・立冬」の前日のことをさします。年に4回ありますが、昔の人は、立春を1年の始まりと考えていたため、前日の節分の日は特別な日として全国に伝わっています。（今年の節分は2月2日です。）

なぜ、節分に豆をまくの？

風邪などで体調を崩す人が増えるのは、「鬼（邪気）」の仕業と考えられていました。災いや疫病をもたらす鬼を追い払い、幸福を招くための風習が「鬼は外、福は内」の掛け声で行われる豆まきです。「節分イワシ」の風習は、「魔除け」や「厄除け」としていわしを玄関先に飾るようになったようです。とげとげの葉の柊（ひいらぎ）にイワシの頭をさして吊るすようです。2月4日の給食では、「大豆入りの節分ちらしとイワシ」を食べます。

大豆の“豆”知識

参照：月刊「学校給食」

大豆からできるもの



給食メニューを朝食に！【手作りオムレツ】  
(2月19日)

※子どもたちからリクエストのある人気の料理です。食物アレルギー対応の 豆乳グラタンも準備をして、みんなで手作りオムレツをいただきます。

| 材料          | 1人分 g | 6個分    |
|-------------|-------|--------|
| 卵（MかL）      | 47    | 6個     |
| ロースハム角切り    | 5     | 1枚半    |
| じゃがいも（さいの目） | 10    | 中1個    |
| 炒めた玉ねぎ      | 5     | 中1/2個  |
| チーズさいの目     | 5     | 1個半    |
| 乾燥パセリ       | 少々    | 少々     |
| 牛乳          | 2.5   | 大さじ1   |
| 生クリーム       | 2     | 大さじ1   |
| 食塩          | 0.15  | 小さじ1/5 |
| こしょう        | 少々    | 少々     |



＜作り方＞

①ボウルに卵を入れて、よく混ぜます。  
②①に④の材料を入れて、よく混ぜます。  
③②の卵液をアルミカップや耐熱カップ（容器）に入れて、オーブントースターで7分くらい焼きます。（膨れ上がるのが焼けた目安です。）