



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。

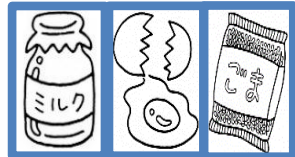
瑞穂市教育委員会

- ・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。

	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	
3日 (月)	＜ひな祭り＞ ごもく 五目うどん	はながら 花型 豆腐ハンバーグ	じゃがいもの 煮物	 牛乳	うどん、五目うどんのスープ（にんじん、ねぎ、豚肉、かまぼこ、干しいたけ、油揚げ、むろあじ節、こいくちしょうゆ、塩、みりん）、花型豆腐ハンバーグ、じゃがいもの煮物（じゃがいも、たまねぎ、えだまめ、和風だし、三温糖、こいくちしょうゆ、酒、みりん、大豆油）、ひなまつりゼリー、牛乳	小	578／2.0
				ひなまつりゼリー		中	730／2.4
4日 (火)	むぎ 麦ごはん	ぶたにく 豚肉の 生姜焼き	 白菜の 煮びたし	 牛乳	麦ごはん（精白米、麦）、豚肉の生姜焼き（豚肉一枚肉、しょうが、こいくちしょうゆ、酒、みりん）、白菜の煮びたし（はくさい、にんじん、油揚げ、こいくちしょうゆ、みりん、和風だし）、ゆばのすまし汁（干しいたけ、えのきたけ、みつば、湯葉、むろあじ節、うすくちしょうゆ、塩）、卒業祝いデザート（中学校）、牛乳	小	591／1.9
			ゆばのすまし汁	そつぎょういわ 卒業祝いデザート (中学校)		中	807／2.3
5日 (水)	バターロール パン	たら タラの フライ	 キャベツの カラフルソテー	 牛乳	バターロールパン、タラのフライ（タラのフライ、大豆油）、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）、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、ロースハム、白いんげん豆、トマトジュース、洋風だし、塩、白こしょう、大豆油）、牛乳	小	592／2.0
			ミネストローネ スープ			中	744／2.5
6日 (木)	チャーハン	とりにく 鶏肉の から揚げ	チンゲン菜の 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）、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）、チンゲン菜のスープ（チンゲン菜、干しいたけ、豆腐、マロニー、鶏がらスープの素、塩、白こしょう、こいくちしょうゆ、酒）、オレンジ、牛乳	小	645／2.0
				オレンジ		中	803／2.4
7日 (金)	むぎ 麦ごはん	さば サバの 塩焼き	 豚そぼろとごぼうの 炒め物	 牛乳	麦ごはん（精白米、麦）、サバの塩焼き（塩サバ塩蔵切身）、豚そぼろとごぼうの炒め物（豚ひき肉、にんじん、ごぼう、青ピーマン、こんにゃく、大豆油、こいくちしょうゆ、三温糖、みりん、酒）、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	626／2.0
			 大根のみそ汁			中	832／2.7
10日 (月)	 カレーソース (ソフト麺)	ニギスの から揚げ	 グリーンアスパラガスと キャベツのソテー	 牛乳	ソフト麺、カレーソース（牛ひき肉、にんじん、たまねぎ、にんにく、米粉カレールウ、トマトケチャップ、ウスターソース、白こしょう、塩、カレー粉、大豆油）、ニギスのから揚げ（ニギスのからあげ、大豆油）、グリーンアスパラガスとキャベツのソテー（グリーンアスパラガス、キャベツ、ロースハム、塩、白こしょう、大豆油）、牛乳	小	632／2.4
						中	796／2.8
11日 (火)	＜佐賀県の食事＞ むぎ 麦ごはん	イカの 照り焼き	 がめ煮（筑前煮）	 牛乳	麦ごはん（精白米、麦）、イカの照り焼き（イカ短冊切、こいくちしょうゆ、酒、みりん、三温糖）、がめ煮（れんこん、鶏肉、にんじん、ごぼう、たけのこ、さやえんどう、大豆油、こいくちしょうゆ、三温糖、酒、みりん、和風だし）、だぶ（生揚げ、こんにゃく、里芋、干しいたけ、玉ふ、むろあじ節、うすくちしょうゆ、三温糖、酒、みりん、塩）、牛乳	小	563／2.0
			だぶ（吸い物）			中	702／2.5
12日 (水)	しゃく 食パン	サケの ハニーレモン 焼き	キャロットサラダ	 牛乳	食パン、サケのハニーレモン焼き（サケ切身、こいくちしょうゆ、レモン果汁、はちみつ、黒こしょう、オリーブ油）、キャロットサラダ（にんじん、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（混ぜます））、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	615／2.2
			 コーン ポタージュ			中	773／2.8
13日 (木)	むぎ 麦ごはん	 麻婆豆腐	もやしの 中華あえ	 牛乳	麦ごはん（精白米、麦）、揚げ春巻（春巻、大豆油）、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）、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	688／1.8
		 揚げ春巻				中	854／2.2
14日 (金)	むぎ 麦ごはん	チキンカツ	 大根とがんもどきの 炒め煮	 牛乳	麦ごはん（精白米、麦）、チキンカツ（チキンカツ、大豆油）、大根とがんもどきの炒め煮（だいこん、がんもどき、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）、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	615／1.8
			わかめのすまし汁			中	751／2.1

※ _____ 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。

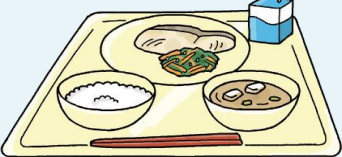
食育だより 1年間の給食を ふいかえろう

今年1年間の給食では、早く準備ができるようになったり、苦手なもの
が食べられるようになったり、郷土料理を食べて食文化を学んだりしまし
たね。1年間の給食を振り返ってみましょう。

仲間と楽しく食べた



バランスのとれた
食事をした



安全と衛生に
気をつけた



食べ方や食事のマナー
を意識した



食文化と地場産物を
学んだ



感謝の気持ちで
食べた



ひなまつり献立（3月3日）

ひなまつりはひな人形を飾り、女の子の健やかな成長を願う行事です。はまぐりやひしもち、ひなあられなどを食べます。ひしもちは下から緑・白・桃と3色の層になっていて「緑の新芽が白雪の下から芽吹き、桃の花を咲かせる」という情景を表現しています。

3月3日

◆ひなまつり◆



はまぐりの汁

ひしもち

卒業生の皆さんへ

ご卒業おめでとうございます！

健康な心と体は、正しい食の知識と望ましい食習慣で育成されます。今食べている食事は“未来の自分”を作るための重要な土台となります。将来、自分自身で作って食べる機会が増えます。その時にはぜひ給食を思い出して参考にしてください。



	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
17日 (月)	さんさい 山菜うどん	シシャモの てん 天ぷら	やさい 野菜の あ おかか和え	 牛乳	うどん、山菜うどんのスープ（山菜、鶏肉、油揚げ、えのきたけ、ねぎ、むろあじ節、塩、こいくちしょうゆ、酒、みりん、かたくり粉）、シシャモの天ぷら（シシャモ尾づけ、小麦粉、大豆油）、野菜のおかか和え（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）、ヨーグルト（中学校）、牛乳	小 551／2.2
				ヨーグルト (中学校)		中 734／2.5
18日 (火)	ハヤシライス		ホキのから揚げ	 牛乳	ハヤシライス（精白米、麦、牛肉、赤ワイン、塩、白こしょう、大豆油、たまねぎ、にんじん、じゃがいも、トマトケチャップ、脱脂粉乳、ウスターソース、完熟トマトのハヤシフレーク、粉チーズ）、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）、フルーツポンチ（みかんシロップ漬け、ももシロップ漬け、パイナップルシロップ漬け、ファイバーゼリーミックス）、牛乳	小 772／2.5
				フルーツポンチ		中 909／3.0
19日 (水)	<食育の日> こめこ 米粉入りパン	 鶏肉の 柿ジャム焼き	ブロッコリーとコーンのサラダ (減塩和風ドレッシング)	 牛乳	米粉入りパン、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）、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））、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、米粉豆乳ホワイトルウ、洋風だし、塩、白こしょう）、牛乳	小 613／2.7
			まめ 豆の クリームスープ			
21日 (金)	ちらし ずし 寿司	サワラの て 照り焼き	かきたま汁	 牛乳	ちらし寿司（精白米、味付きかんぴょう、干しいたけ、油揚げ、にんじん、さやえんどう、酒、三温糖、うすくちしょうゆ、和風だし、穀物酢）、サワラの照り焼き（サワラ切身、こいくちしょうゆ、みりん、酒）、かきたま汁（液卵、豆腐、えのきたけ、かまぼこ、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）、牛乳	小 598／1.8
24日 (月)	ちゅうか 中華あんかけ (ソフト麺)	とりにく 鶏肉の やくみ 薬味ソース	だいこん 大根サラダ (青じそドレッシング)	 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）、鶏肉の薬味ソース（鶏むね一口大、塩、白こしょう、かたくり粉、大豆油、ねぎ、こいくちしょうゆ、穀物酢、三温糖、ごま油、しょうが）、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））、卒業祝いデザート（小学校）、牛乳	小 682／2.6
				そつぎょうわい 卒業祝いデザート (小学校)		中 756／3.0
25日 (火)	むぎ 麦ごはん	ぶたにく 豚肉の きのこソース	ひじきの炒め煮	 牛乳	麦ごはん（精白米、麦）、豚肉のきのこソース（豚肉一枚肉、塩、白こしょう、白ワイン、えのきたけ、エリンギ、こいくちしょうゆ、みりん、三温糖、和風だし、かたくり粉）、ひじきの炒め煮（ひじき、竹輪、にんじん、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）、玉ねぎの白みそ汁（たまねぎ、豆腐、カットわかめ、油揚げ、白みそ、むろあじ節）、牛乳	小 620／2.2
			たま 玉ねぎの白みそ汁			中 752／2.6

※ _____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、
キャベツ、白菜、大根、柿ジャム

岐阜県産：豆みそ、鮎、大豆、豆腐、
もやし

旬の食材：ニギス、サワラ、ワカメ、ひじき、
新じゃがいも、新玉ねぎ、
キャベツ、グリーンアスパラガス、
オレンジ



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。



1年間ありがとうございました！

まだ寒さの残る日はあるもの、吹く風に春の到来を感じ
る季節となりました。
この1年で、どの子も心身
ともに大きく成長し、一段と
たくましくなれましたね。



今月は、卒業や進級を控えた皆さんへ、応援やお祝いの気持ちを込めた給食を提供しますので、楽しみにしてください。



食物アレルギー
除去食に関わる
表示を見てください



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。



アレルギー除去食の調理の様子。

専用の部屋で、
専門の調理員
が作っています。

給食メニューを朝食に
【チンゲン菜のスープ】（3月6日）

<材料4人分>

・チンゲン菜2枚

・しいたけ1枚

・豆腐1／3丁

・春雨10g程度

・鶏がらスープの素小さじ1

・酒小さじ2

・しょうゆ大さじ1

・塩少々

・こしょう少々

朝ごはん
に
野菜を食べよう。



<作り方>

①チンゲン菜は1cm幅の短冊切りにする。しいたけは薄切りにする。豆腐はさいの目に切る。

②鍋に500ccの水を沸かし、鶏がらスープを加える。

③しいたけ、豆腐、チンゲン菜、春雨の順に煮る。

④酒としょうゆ、塩、こしょうで味をととのえる。



瑞穂市の農家さんのチンゲン菜の栽培の様子

郷土料理：佐賀県の食事（3月11日）

九州地方の北西部に位置し、東は福岡県、西は長崎県に接しています。佐賀県には、対馬海流が流れ、世界有数の漁場として知られる玄界灘と最大干満差6mの広大な干潟が広がる有明海があります。2つの海の恵みのおかげで水産業が発展してきました。

だぶ

鶏肉と季節の野菜と一緒に煮込んだ汁物で、水分をたくさん入れてざぶざぶと煮込むことから、ざぶがなまって「だぶ」とよばれています。



呼子のイカ

佐賀県の唐津市呼子町では、新鮮なイカで作る、「呼子（よぶこ）のイカ」が有名です。イカの身が「透明すぎる」ぐらい透き通っています。給食では、イカのてりやきを調理します。



がめ煮

全国的には「筑前煮」と呼ばれ、博多をはじめ、九州の他の地域でも郷土料理として親しまれています。昔は、鶏肉の代わりにすっぽんの肉を使っていた。すっぽんのことを川ガメと呼んでいたことが名前の由来です。



文章参照：農林水産省 うちの郷土料理

もうすぐ春休み！
春休み中も
早寝・早起き・朝ごはん

新年度に向けて準備をする機会に

早起き！

活動的に

夜ふかししない！



生活リズムを大切に！

質のいい睡眠と気持ちの良い朝の目覚めは、昼間の活動、寝る前の過ごし方等が影響しています。朝ごはんは、ごはんやパンなどの主食とおかずのあるバランスの良い食事を心がけましょう。昼間は、適度な運動をして体を動かしましょう。寝る前のゲームやスマホ、タブレットの使用は控えましょう。