



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をご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
8日 (火)	にんじん ごはん	鶏肉の から揚げ	豆腐のみそ汁	牛乳 お祝いデザート	にんじんごはん(精白米、まぐろ油漬け、にんじん、油あげ、干しいたけ、三温糖、こいくちしょうゆ、酒、和風だし、大豆油)、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)、豆腐のみそ汁(豆腐、ねぎ、カットわかめ、ミックスみそ、むろあじ節)、お祝いデザート、牛乳	小 663/2.4
						中 830/2.9
9日 (水)	バターロール パン	イカの ハーブ焼き	カラフルサラダ	牛乳	バターロールパン、イカのハーブ焼き(イカ短冊、塩、白こしょう、バジル粉、ガーリック粉、オリーブ油)、カラフルサラダ(キャベツ、黄ピーマン、赤ピーマン、コーン、リーミードレッシング(混ぜます))、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 617/2.7
			ポークビーンズ		中 771/3.4	
10日 (木)	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、鶏むね肉、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(みかんシロップ漬け、パインアップルシロップ漬け、黄桃シロップ漬け、ファイバーゼリーミックス)、牛乳	小 781/2.0
			フルーツポンチ		中 913/2.4	
11日 (金)	麦ごはん	サバの 塩焼き	五目きんぴら	牛乳	麦ごはん(精白米、麦)、サバの塩焼き(サバ塩蔵切身)、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)、菜の花のすまし汁(菜花、豆腐、かまぼこ、えのきだけ、カットわかめ、むろあじ節、うすくちしょうゆ、塩、酒)、牛乳	小 617/2.2
			菜の花のすまし汁		中 824/2.8	
14日 (月)	五目肉うどん		大根と がんもどきの炒め煮	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)、かぼちゃの天ぷら(かぼちゃ、小麦粉、塩、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)、牛乳	小 567/2.0
			かぼちゃの天ぷら		中 709/2.4	
15日 (火)	麦ごはん	蒸し シューマイ	韓国風肉じゃが	牛乳	麦ごはん(精白米、麦)、蒸しシューマイ、韓国風肉じゃが(じゃがいも、牛肉、たまねぎ、にんじん、にら、三温糖、こいくちしょうゆ、コチジャン、酒、大豆油、かつお節)、チンゲン菜と春雨のスープ(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 596/1.3
			チンゲン菜と 春雨のスープ		中 755/1.7	
16日 (水)	胚芽食パン	豚肉の 柿ジャム焼き	もやしのソテー	牛乳	胚芽食パン、豚肉の柿ジャム焼き(豚肉一枚肉、塩、白こしょう、こいくちしょうゆ、酒、柿ジャム、レモン果汁)、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)、豆乳ポタージュ(クリームコーン、たまねぎ、ホールコーン、米粉ホワイトルウ、調整豆乳、洋風だし、塩、白こしょう、大豆油)、小魚(中学校)、牛乳	小 778/2.4
			豆乳ポタージュ	小魚(中学校)	中 994/3.2	
17日 (木)	麦ごはん	キピナゴの から揚げ	大豆の磯煮	牛乳	麦ごはん(精白米、麦)、キピナゴのから揚げ(キピナゴのから揚げ、大豆油)、大豆の磯煮(大豆、ひじき、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)、沢煮椀(豚肉、ごぼう、だいこん、にんじん、干しいたけ、ねぎ、うすくちしょうゆ、むろあじ節、酒、塩)、牛乳	小 639/2.0
			沢煮椀		中 800/2.4	
18日 (金)	＜静岡県の食事＞ 麦ごはん	黒はんぺんの フライ	キャベツとツナの 煮びたし	牛乳	麦ごはん(精白米、麦)、黒はんぺんのフライ(黒はんぺんフライ、大豆油)、キャベツとツナの煮びたし(キャベツ、まぐろ油漬け、和風だし、こいくちしょうゆ、みりん)、おざく(こんにゃく、里芋、ごぼう、だいこん、にんじん、干しいたけ、鶏肉、むろあじ節、うすくちしょうゆ、みりん、酒、塩)、牛乳	小 621/2.1
			おざく(汁物)		中 760/2.6	

※ _____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、柿ジャム(ピューレ)、米粉カレールウ
岐阜県産：豆みそ、大豆、豆腐、ほうれん草、もやし

旬の食材：カツオ、サワラ、わかめ、菜花、キピナゴ、ひじき、にんじん、じゃがいも、グリーンアスパラガス、ネーブルオレンジ

学校給食で、地域の食材(地場産物)を使うと、
どんないいことがあるのだろうか？

- ・瑞穂市や岐阜県の食材は運搬の燃料がかからない。
- ・瑞穂市や岐阜県の農水産業が活性化する。
- ・子どもたちが、瑞穂市や岐阜県の食材に気づき、その地域の食文化や自然の営みを大切に継承していく。

かきりんマークがついている日(ハツシモ以外)には、瑞穂市産食材(ふるさと食材)が使われています。さらに、岐阜県産食材も上記の食材を使っています。今月は何回

窒息事故が生じる要因は、

水分の少ないものや、思いがけずのみ込んでしまう丸い形状のものが咽頭部に詰まる危険があります。

- ・食べやすい大きさに、よくかんで食べるようにしましょう。
- ・早食いは危険です。
- ・吸い込むような食べ方は避けましょう。
- ・咀嚼や嚥下には個人差があるので、食べるときには気を付けましょう。

ご家庭でも、よく噛んで、落ち着いて食べるようにお話ください

	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 加ゆみ・ビタミ	※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	
21日 (月)	焼きそば	タラの フライ	ブロッコリーと 枝豆のサラダ (エッグゲアドレッシング)	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)、タラのフライ(タラフライ、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、エッグゲアドレッシング(別))、牛乳	小	618/2.1
	コッペパン					中	739/2.6
22日 (火)	ゆかりごはん	サワラの 高麗焼き	じゃがいもの きんぴら	牛乳	ゆかりごはん(精白米、麦、ゆかり)、サワラの高麗焼き(サワラ切身、しょうが、ねぎ、こいくちしょうゆ、酒、みりん)、じゃがいものきんぴら(じゃがいも、さつま揚げ、こんにやく、大豆油、こいくちしょうゆ、三温糖、酒、和風だし、みりん)、豚汁(里芋、にんじん、だいこん、豚肉、ごぼう、ねぎ、生揚げ、むろあじ節、ミックスみそ)、牛乳	小	607/2.7
						豚汁	中
23日 (水)	食パン	サーモン ステーキ	ごぼうサラダ	牛乳	食パン、サーモンステーキ(サケ切身、白ワイン、こいくちしょうゆ、塩、白こしょう、オリーブ油、ガーリック粉)、ごぼうサラダ(ごぼう、えだまめ、きゅうり、うすくちしょうゆ、三温糖、液体かつおだし、コーンクリームドレッシング(混ぜます))、キャベツと肉団子のスープ(キャベツ、鶏肉団子、たまねぎ、にんじん、洋風だし、うすくちしょうゆ、塩、白こしょう、大豆油)、スライスチーズ(中学校)、牛乳	小	550/2.4
			キャベツと 肉団子のスープ	スライスチーズ (中学校)		中	777/3.6
24日 (木)	たけのこ ごはん	豚肉の から揚げ	わかめの すまし汁	牛乳	たけのこごはん(精白米、たけのこ、にんじん、鶏肉、竹輪、油あげ、干しいたけ、三温糖、こいくちしょうゆ、酒、和風だし、大豆油)、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)、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)、オレンジゼリー、牛乳	小	639/2.0
				オレンジゼリー		中	752/2.3
25日 (金)	小麦ごはん	鶏肉の 岐阜野菜 ソース	ほうれん草と もやしのおひたし	牛乳	小麦ごはん(精白米、麦)、鶏肉の岐阜野菜ソース(鶏肉一枚肉、塩、白こしょう、酒、粉チーズ、えだまめ、トマト、トマトケチャップ、ウスターソース、富有柿裏ごし、三温糖、かたくり粉) *鶏肉に粉チーズをまぶして焼いています*、ほうれん草ともやしのおひたし(ほうれん草、緑豆もやし、こいくちしょうゆ、かつお節)、キャベツのみそ汁(キャベツ、えのきたけ、カットわかめ、油あげ、豆みそ、むろあじ節)、ヨーグルト(中学校)、牛乳	小	553/2.0
			キャベツのみそ汁	ヨーグルト (中学校)		中	751/2.4
28日 (月)	中華あんかけ (ソフト麺)	カツオの さらさ揚げ	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)、カツオのさらさ揚げ(カツオ角切り、酒、しょうが、こいくちしょうゆ、カレー粉、かたくり粉、大豆油)、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))、牛乳	小	613/2.1
				中		772/2.5	
30日 (水)	米粉入りパン	焼き フランクフルト	グリーンアスパラガスと キャベツのサラダ	牛乳	米粉入りパン、焼きフランクフルト、グリーンアスパラガスとキャベツのサラダ(グリーンアスパラガス、ホールコーン、キャベツ、イタリアンドレッシング(混ぜます))、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、もち麦、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	595/2.9
			ミネストローネ スープ	中		734/3.7	

※ _____ 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。私たちが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。

学校給食は食事の体験！食育の時間！！

食育だより

正しい知識や良い習慣を身に付けよう！ 家庭で料理を作ろう！

令和7年度が始まりました。期待と希望を胸に抱いて、子どもたちは登校します。

「今日の給食はなにかな～」と、友達や先生と食べる給食の時間が楽しみになるように、献立には工夫を凝らしつつ、衛生管理に努めた学校給食を行っていきます。ご理解・ご協力をよろしくお願いいたします。

学校給食の時間は、下記のような活動を通して、繰り返し学ぶことができる食育の時間です。



学校給食の目標のポイント
※「学校給食法」第二条より抜粋・要約

1 栄養をとって健康を保つ



2 正しい知識と望ましい食習慣を身につける



3 食事のマナーや正しい配膳する



4 食材を大切に、SDGsを進め、環境を守る



5 給食に関わる皆さんに感謝する



6 日本や地域の食文化を知る



7 生産・流通・消費を理解する



郷土料理：静岡県(4月18日)

静岡県は、日本一の富士と駿河湾を有し、茶やミカン、温室メロン、カツオ、マグロ等が多く獲れます。

黒はんぺんフライ

焼津の特産品で、サバ・アジ・イワシなどをすり身にしてゆでたもので、形は半円形で色は灰色の練り物で、魚の骨や皮を丸ごと練りこんでいます。

おさく(しるもの)

里芋・大根・人参などの野菜を出し汁としょうゆ・砂糖で煮た野菜の汁物です。



給食メニューを朝食に！！
【豚肉の柿ジャム焼き】(4/16)

※瑞穂市の特産物の富有柿を使った焼肉です。鶏肉でもおいしくできます。

＜材料4人分＞

- 豚肉(焼き肉用) (うす切り肉でも◎)
- 塩 しょうゆ 適宜

①柿ジャムソース

- こいくちしょうゆ 料理酒 各大さじ1
- 柿ジャム 大さじ1 レモン果汁 小さじ1

＜作り方＞

- ①豚肉に塩・しょうゆをする。
- ②①の調味料を①の豚肉に味付けする。(前日に漬け込んでおいて、冷蔵庫に保管する)
- ③フライパンで蓋をして両面を焼く。(焦げ付かないホイルなどの上で焼いたり、オーブントースターでホイルをかぶせながら焼いたりすると焦げずに焼けます。)

