



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、瑞穂市でとれる「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 体を作るとも	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が普及啓発しています。	
					使用食材	エネルギーKcal／塩分g
1日 (木)	<市制の日> むぎ 麦ごはん	とりにく 鶏肉の 柿ジャム焼き	チンゲン菜の おひたし	ぎゅうにゅう 牛乳	麦ごはん（精白米、麦）、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）、チンゲン菜のおひたし（チンゲン菜、緑豆もやし、にんじん、こいくちしょうゆ、かつお節）、大根のみそ汁（だいこん、ねぎ、油あげ、ミックスみそ、むろあじ節）、牛乳	小 535／2.1
			だいこん 大根のみそ汁			中 679／2.5
2日 (金)	<端午の節句> こもく 五目ごはん	サワラの 照り焼き	わかたけじる 若竹汁	ぎゅうにゅう 牛乳	五目ごはん（精白米、鶏肉、にんじん、油あげ、ごぼう、干しいたけ、竹輪、三温糖、こいくちしょうゆ、酒、和風だし、大豆油）、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）、若竹汁（みつば、カットわかめ、かまぼこ、たけのこ、うすくちしょうゆ、むろあじ節、酒、塩）、節句のデザート	小 585／2.5
				さく 節句のデザート		中 699／3.0
7日 (水)	バターロール パン	サーモン フライ	ジャーマンポテト	ぎゅうにゅう 牛乳	バターロールパン、サーモンフライ（サーモンフライ、大豆油）、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）、大根としめじのスープ（だいこん、ぶなしめじ、にんじん、大豆油、ほぐしささみの水煮、洋風だし、うすくちしょうゆ、塩、白こしょう、酒）、牛乳	小 646／2.0
			だいこん 大根としめじの スープ			中 850／2.5
8日 (木)	むぎ 麦ごはん	まーぼー豆腐 麻婆豆腐	もやしの 中華あえ	ぎゅうにゅう 牛乳	麦ごはん（精白米、麦）、焼きぎょうざ、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 611／1.6
		や 焼きぎょうざ				中 756／2.0
9日 (金)	<鵜飼開きの献立> むぎ 麦ごはん	アユの から揚げ	とうにゅう 豆乳おから	ぎゅうにゅう 牛乳	麦ごはん（精白米、麦）、アユのから揚げ（アユ開き、酒、こいくちしょうゆ、みりん、かたくり粉、大豆油）、豆乳おから（おから、豆乳、鶏ひき肉、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）、清流汁（マロニー、かまぼこ、カットわかめ、ねぎ、塩、むろあじ節、うすくちしょうゆ、酒）、牛乳	小 594／2.2
			せいりゅう汁 清流汁			中 732／2.6
12日 (月)	ミートソース (ソフト麺)	メヒカリの から揚げ	だいこん 大根サラダ (青じそドレッシング)	ぎゅうにゅう 牛乳	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、米粉ホワイトルウ、トマトケチャップ、トマトピューレ、三温糖、ウスターソース、トマトソース） *乳製品は使用していません* 、メヒカリのから揚げ（メヒカリのから揚げ、大豆油）、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））、牛乳	小 604／2.2
						中 773／2.5
13日 (火)	わかめごはん	ふたにく 豚肉の 生姜焼き	はるやさい 春野菜の旨煮	ぎゅうにゅう 牛乳	わかめごはん（精白米、麦、炊き込みわかめの素）、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）、春野菜の旨煮（ぶき、さつま揚げ、にんじん、ごぼう、こんにゃく、たけのこ、大豆油、こいくちしょうゆ、三温糖、酒、みりん、和風だし）、えのきたけのみそ汁（豆腐、えのきたけ、油あげ、ねぎ、ミックスみそ、むろあじ節）、牛乳	小 635／3.2
			えのきたけの みそ汁			中 786／3.6
14日 (水)	こめこ い 米粉入りパン	ハンバーグの 和風ソース	フロッコリーと枝豆のサラダ (エッグケアドレッシング)	ぎゅうにゅう 牛乳	米粉入りパン、ハンバーグの和風ソース（ハンバーグ、こいくちしょうゆ、みりん、三温糖、和風だし、かたくり粉）、フロッコリーと枝豆のサラダ（フロッコリー、えだまめ、エッグケアドレッシング（別））、トマトスープ（キャベツ、にんじん、たまねぎ、じゃがいも、洋風だし、トマトケチャップ、トマト、三温糖、洋風だし、大豆油、塩、白こしょう）、牛乳	小 617／2.6
			トマトスープ			中 758／3.2
15日 (木)	<宮崎県の食事> むぎ 麦ごはん	チキン南蛮	きりほしだいこん 切干大根と 大豆の甘酢あえ	ぎゅうにゅう 牛乳	麦ごはん（精白米、麦）、チキン南蛮（鶏むね一枚肉、こいくちしょうゆ、酒、しょうが、かたくり粉、大豆油、穀物酢、三温糖、レモン果汁）、切干大根と大豆の甘酢あえ（切干大根、にんじん、大豆、糸昆布、三温糖、こいくちしょうゆ、穀物酢）、冷汁（きゅうり、豆腐、ねぎ、油あげ、ミックスみそ、むろあじ節）、牛乳	小 635／2.4
			ひやじり 冷汁			中 774／2.8
16日 (金)	ハヤシライス	サツマイモの から揚げ	サツマイモの から揚げ	ぎゅうにゅう 牛乳	ハヤシライス（精白米、麦、豚中肉スライス、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）、さつまいものから揚げ（さつまいも、大豆油、塩）、フルーツポンチ（みかんシロップ漬け、黄桃シロップ漬け、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 759／2.3
				フルーツ ポンチ		中 883／2.7

※ _____ 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

黄桃

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

朝ごはんを食べよう

朝ごはんは1日を元気に過ごすために欠かせない食事です。
朝ごはんを食べることで、エネルギーが体や脳に行き渡り、活動的に動くことができます。

資料参照：新食育ブック

体を動かす
エネルギー

脳の働きを
活発に

体温を上げる

生活リズムが
整う

給食メニューを朝食に
【大豆の磯煮】
(5月19日)

(材料) 4人分

・干しひじき	6g	・大豆水煮	60g
・にんじん	1/3本	・ちくわ	1本
・油揚げ	1枚	・水	大さじ4〜5杯
・砂糖	大さじ1	・しょうゆ	大さじ1.5
・みりん	大さじ1	・酒	大さじ1
・和風だし	小さじ1	・油	小さじ1

(作り方)

①ひじきは水に戻して、ざるに上げて水気をとっておく。
大豆の水煮も水気をとっておく。
②にんじんと油揚げは千切り、竹輪は輪切りにする。
③鍋に油を入れて、①のひじきを炒める。にんじんを加えて、しんなりするまで炒める。
④大豆、油揚げ、ちくわを混ぜ、調味料と水を入れて蓋をして水気がなくなるまで煮る。

	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が普及啓発しています。		
					使用食材		エネルギーKcal／塩分g
19日 (月)	＜食育の日＞ カレーうどん	ささみの 塩麴茶揚げ	大豆の磯煮	牛乳	うどん、カレーうどんのスープ（たまねぎ、干しいたけ、鶏肉、ねぎ、かまぼこ、油あげ、大豆油、こいくちしょうゆ、米粉カレールウ、カレー粉、酒、和風だし、かたくり粉、塩）、ささみの塩麴茶揚げ（鶏ささ身一枚肉、塩、塩麴茶、小麦粉、かたくり粉、大豆油）、大豆の磯煮（大豆、ひじき、にんじん、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）、小魚（中学校）、牛乳		小 639／2.1
				小魚（中学校）			中 825／2.7
20日 (火)	麦ごはん	イカの 香味焼き	ビビンバ	牛乳	麦ごはん（精白米、麦）、イカの香味焼き（イカ短冊切、塩、こいくちしょうゆ、しょうが、酒）、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、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）、ヨーグルト（中学校）、牛乳		小 539／2.1
			わかめスープ	ヨーグルト （中学校）			中 728／2.7
21日 (水)	食パン	ハムステーキの トマトソース	グリーンアスパラガスと キャベツのソテー	牛乳	食パン、ハムステーキのトマトソース（ロースハム、トマトケチャップ、ウスターソース、三温糖、コーンスターチ、トマトピューレ）、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、ホールコーン、キャベツ、塩、白こしょう、洋風だし、大豆油）、ポテトポタージュ（じゃがいも裏ごし、たまねぎ、洋風だし、塩、白こしょう、米粉ホワイトルウ、脱脂粉乳、牛乳、クリーム、大豆油）、牛乳		小 579／3.0
			ポテト ポタージュ				中 717／3.7
22日 (木)	麦ごはん	カツオの フライ	れんこんのきんぴら	牛乳	麦ごはん（精白米、麦）、カツオのフライ（カツオのフライ、大豆油）、れんこんのきんぴら（れんこん、にんじん、さやいんげん、こんにゃく、こいくちしょうゆ、三温糖、酒、みりん、和風だし）、豆腐のみそ汁（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）、ネーブルオレンジ、牛乳		小 606／1.7
			豆腐のみそ汁	ネーブルオレンジ			中 762／2.0
23日 (金)	＜岐阜県の食事＞ 稲荷寿司 まぜごはん	アジの 南蛮漬け	かきたま汁	牛乳	稲荷寿司まぜごはん（精白米、にんじん、ひじき、油あげ、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）、アジの南蛮漬け（アジ三枚おろし、こいくちしょうゆ、しょうが、酒、かたくり粉、大豆油、穀物酢、三温糖）、かきたま汁（液卵、えのきたけ、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 646／2.4
							中 751／2.8
26日 (月)	五目うどん	シシャモの から揚げ	大根と がんもどきの 炒め煮	牛乳	うどん、五目うどんのスープ（ねぎ、豚肉、にんじん、かまぼこ、えのきたけ、干しいたけ、むろあじ節、こいくちしょうゆ、塩、みりん）、シシャモのから揚げ（シシャモ尾付け、かたくり粉、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 568／2.1
							中 729／2.7
27日 (火)	麦ごはん	サバの 塩焼き	じゃがいもの煮物	牛乳	麦ごはん（精白米、麦）、サバの塩焼き（サバ塩蔵切身）、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）、豚汁（だいこん、里芋、ごぼう、豚肉、ねぎ、豆腐、むろあじ節、豆みそ）、牛乳		小 659／1.9
			豚汁				中 871／2.6
28日 (水)	黒パン	ホキの バルサミコ酢	もやしのソテー	牛乳	黒パン、ホキのバルサミコ酢（ホキ切身、塩、白こしょう、かたくり粉、大豆油、オリーブ油、たまねぎ、バルサミコ酢、穀物酢、三温糖、こいくちしょうゆ）、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）、カレーシチュー（じゃがいも、にんじん、たまねぎ、豚肉、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）、牛乳		小 686／2.9
			カレーシチュー				中 854／3.7
29日 (木)	麦ごはん	焼き肉	五目きんぴら	牛乳	麦ごはん（精白米、麦）、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）、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）、豆腐のすまし汁（豆腐、えのきたけ、チンゲン菜、干しいたけ、むろあじ節、うすくちしょうゆ、酒、塩）、生パイン、牛乳		小 626／2.0
			豆腐のすまし汁	生パイン			中 759／2.4
30日 (金)	＜図書給食 八月のひかり＞ 麦ごはん	鶏肉の トマト煮	キャベツと竹輪の カレー炒め	牛乳	麦ごはん（精白米、麦）、鶏肉のトマトソース（鶏肉一口大切り、塩、白こしょう、酒、かたくり粉、大豆油、トマト、トマトケチャップ、ウスターソース、三温糖、コーンスターチ）、キャベツと竹輪のカレー炒め（キャベツ、にんじん、竹輪、カレー粉、大豆油、洋風だし、塩、白こしょう）、玉ねぎのみそ汁（たまねぎ、油あげ、豆腐、カットわかめ、ミックスみそ、むろあじ節）、牛乳		小 621／1.9
			玉ねぎのみそ汁				中 759／2.3

※ _____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



黄桃

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。

郷土料理：宮崎県の食事（5月15日）

九州地方の南東部に位置する宮崎県。年間の平均気温が約17度と暖かく、日照時間や快晴日数も全国トップクラスを誇ることや、かつては「日向国（ひゅうがのくに）」と呼ばれていたことから、宮崎県は「日本のひなた」というキャッチフレーズを掲げています。暖かな太陽は一年を通してさまざまな農作物や樹木を成長させてくれます。

冷やし汁

郷土料理のひとつです。昔、農家の人が夏に麦飯に味噌をのせて、水をかけて食べていたものが元となっています。いりこやきゅうり、茄子、豆腐などの具が入っている汁を、ごはんにかけます。冷やして食べるのですが、給食では温かい汁物としていただきます。

チキン南蛮

宮崎県延岡市の洋食店の賄い料理として作られたのが始まりだと言われています。鶏の唐揚げに甘味と酸味の効いたタレをかけた料理です。給食では、タルタルソースはつきません。

切干大根の甘酢漬け（まだか漬け）

宮崎県は、切干大根の産地として有名です。宮崎県では切干大根は千切り大根と呼ばれることが一般的です。まだか漬けは千切り大根を使った郷土料理で、あまりの美味しさに出来上がりは『まだか〜』という声がかかる事が名前の由来と言われています。

図書給食「八月のひかり」（5月30日）

「現代の日本では、17歳以下の子供の7人に1人、およそ270万人が貧困状態にあります。」

この本の主人公は小学5年生の女の子。8月の夏休み、働くお母さんのかわりに料理や洗濯をして、暑い家の中で毎日過ごしています。家にある食材を工夫して料理を作り、おなかを満たす日々。毎日おなかいっぱい食べられることが当たり前ではないことを、改めて考えるきっかけになるお話です。



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、柿ジャム
岐阜県産：アユ、豆みそ、大豆、豆腐、もやし、塩麴茶
旬の食材：サワラ、イワシ、メヒカリ、アジ、イカ、カツオ、
たけのこ、キャベツ、じゃがいも、玉ねぎ、グリーンアスパラガス

 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。

