



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

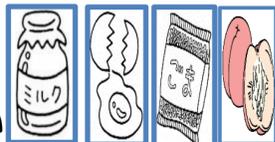
毎月19日は食育の日

- ・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。

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	※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
2日 (月)	カレーソース (ソフト麺)	アジの フライ	もやしと 枝豆の ごまあえ	牛乳	ソフト麺、カレーソース(豚ひき肉、にんにく、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)、アジのフ ライ(アジのフライ、大豆油)、もやしと枝豆のごまあえ(緑豆もやし、えだまめ、こい ちしょうゆ、白すりごま)、牛乳	小 654/2.7
					中 831/3.2	
3日 (火)	麦ごはん	蒸し シューマイ	ピピンバ	牛乳	麦ごはん(精白米、麦)、蒸しシューマイ、ピピンバ(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)、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 580/1.7
			春雨スープ	中 738/2.2		
4日 (水)	胚芽食パン	豚肉の バーベキュー ソース焼き	キャベツとコーンの コンソメ煮	牛乳	胚芽食パン、豚肉のバーベキューソース焼き(豚肉一枚肉、にんにく、こいくちしょう ゆ、豆みそ、酒、りんごピューレ)、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)、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)、牛乳	小 762/2.8
			チキンピーンズ	中 955/3.5		
5日 (木)	にんじん ごはん	サケの 塩麹焼き	沢煮椀	牛乳	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)、サケの塩麹焼き(サケ切身、酒、塩こう じ)、沢煮椀(豚肉、ごぼう、だいこん、こまつな、うすくちしょうゆ、むろあじ節、 酒、塩)、牛乳	小 560/1.6
			中 702/1.9			
6日 (金)	麦ごはん	鶏肉の 竜田揚げ	ひじきの炒め煮	牛乳	麦ごはん(精白米、麦)、鶏肉の竜田揚げ(鶏肉一口大、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)、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)、なめこのみそ汁 (豆腐、だいこん、カットわかめ、なめこ、ねぎ、白みそ、むろあじ節)、牛乳	小 618/2.2
			なめこのみそ汁	中 749/2.5		
9日 (月)	みそうどん		高野豆腐の 煮付け	牛乳	うどん、みそうどんのスープ(油あげ、ごぼう、こんにゃく、干しいたけ、かまぼこ、 ねぎ、むろあじ節、豆みそ、みりん、和風だし)、かぼちゃの天ぷら(かぼちゃ、小麦 粉、塩、大豆油)、高野豆腐の煮付け(高野豆腐、にんじん、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)、牛乳	小 569/2.6
			かぼちゃの天ぷら	中 711/3.1		
10日 (火)	ゆかりごはん	豚肉の から揚げ	五目きんぴら	牛乳	ゆかりごはん(精白米、麦、ゆかり)、豚肉のから揚げ(豚肉カツ用、酒、こいくちしょ うゆ、しょうが、かたくり粉、大豆油)、五目きんぴら(さつま揚げ、ごぼう、鶏ひき 肉、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)、じ んだ汁(にんじん、だいこん、生揚げ、豆乳、大豆ペースト、酒、みりん、うすくちしょ うゆ、塩、むろあじ節)、牛乳	小 621/2.2
			じんだ汁	中 757/2.5		
11日 (水)	黒食パン	手作り オムレツ	もやしのソテー	牛乳	黒食パン、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、生クリーム、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)、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 575/2.2
			大根としめじの スープ	中 708/2.8		
12日 (木)	麦ごはん	アユの 甘露煮	キャベツの おひたし	牛乳	麦ごはん(精白米、麦)、アユの甘露煮、キャベツのおひたし(キャベツ、きゅうり、 ホールコーン、かつお節、減塩和風ドレッシング)、えのきのみそ汁(豆腐、油あげ、 カットわかめ、えのきたけ、ねぎ、ミックスみそ、むろあじ節)、牛乳	小 542/1.4
			えのきたけの みそ汁	中 700/1.7		
13日 (金)	チャーハン	フライド チキン	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)、フライドチキン(鶏むね肉一枚肉、 塩、黒こしょう、ガーリック粉、パプリカ粉、かたくり粉、小麦粉、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)、牛乳	小 602/1.7
			中 746/2.0			

※ 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 玉ねぎ
岐阜県産: 豆みそ 大豆 豆腐 もやし 切干大根 アユ
揖斐茶
旬の食材: さやいんげん にんじん アジ イワシ
オレンジ わかめ ひじき

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。

郷土料理: 沖縄県(6月27日)の食事

沖縄で発展、継承されてきた伝統的な料理は「琉球料理」と呼ばれ、「宮廷料理」と「庶民料理」の二つから成り立っています。沖縄料理には、豚肉・島豆腐・野菜パパイアを使う伝統料理が親しまれている食文化があります。



もずく汁

沖縄県は収穫量が最も多く、オキナワモズクという種類で、食感がよくコンがあるため、様々な料理に使います。もずく丼もあるそうです。

チャンプルー

焼いた島豆腐と季節野菜の炒め物のことで、中でも代表的なものは、「ゴーヤーチャンプルー」が知られています。

豚肉料理

琉球料理は、「豚に始まり豚に終わる」と言われます。豚肉料理で、特に有名なのが「ラフテー」です。皮付きの豚の三枚肉の角煮です。

	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	
16日 (月)	卵とじ うどん	ささみの 揖斐茶揚げ	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、液卵、かまぼこ、干しいたけ、油あげ、むろあじ節、うすくちしょうゆ、塩、みりん、かたくり粉）、ささみの揖斐茶揚げ（鶏ささ身、塩、揖斐茶、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、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	616/2.0
				小魚（中学校）		中	797/2.6
17日 (火)	瑞穂米粉カレーライス	イカのハーブ 焼き		牛乳	瑞穂米粉カレーライス（精白米、麦、じゃがいも、にんじん、たまねぎ、トマト、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）、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）、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	711/1.8
				フルーツ ポンチ		中	833/2.2
18日 (水)	＜地産地消料理＞ 米粉入り 食パン	稲入り チーズポーク ミルフィーユカツ	もやしのサラダ	牛乳	米粉入り食パン、柿入りチーズポークミルフィーユカツ（柿入りポークチーズサンドフライ、大豆油）、もやしのサラダ（緑豆もやし、きゅうり、赤ピーマン、塩中華ドレッシング（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、ベーコン、いんげん豆、トマトジュース、洋風だし、塩、白こしょう）、牛乳	小	671/2.4
				ミネストローネ スープ		中	816/3.0
19日 (木)	＜食育の日＞ 麦ごはん	カツオの 竜田揚げ	きりぼし大根の ツナあえ	牛乳	麦ごはん（精白米、麦）、カツオの竜田揚げ（カツオ角切り、しょうが、こいくちしょうゆ、みりん、酒、かたくり粉、大豆油）、切干大根のツナあえ（切干大根、ほうれん草、まぐろ油漬、こいくちしょうゆ）、わかめのすまし汁（カットわかめ、みつば、かまぼこ、たまねぎ、むろあじ節、塩、うすくちしょうゆ）、オレンジ、牛乳	小	621/1.9
			わかめのすまし汁	オレンジ		中	759/2.2
20日 (金)	わかめごはん	サワラの てり焼き	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）、サワラのてり焼き（サワラ切り身、こいくちしょうゆ、みりん、酒）、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）、豆腐のみそ汁（豆腐、えのきたけ、ねぎ、カットわかめ、豆みそ、むろあじ節）、ヨーグルト（中学校）、牛乳	小	629/3.0
			豆腐のみそ汁	ヨーグルト (中学校)		中	848/3.4
23日 (月)	中華あんかけ (ソフト麺)	ホキの レモンソース	キャベツの カラフルソテー	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、チンゲン菜、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）、ホキのレモンソース（ホキ切身、酒、塩、白こしょう、かたくり粉、大豆油、三温糖、こいくちしょうゆ、レモン果汁）、キャベツのカラフルソテー（キャベツ、赤ピーマン、黄ピーマン、大豆油、洋風だし、塩、白こしょう）、牛乳	小	573/1.9
							中
24日 (火)	麦ごはん	サバの みそ煮	ブロッコリーの おほかサラダ	牛乳	麦ごはん（精白米、麦）、サバのみそ煮、ブロッコリーのおほかサラダ（ブロッコリー、ホールコーン、キャベツ、かつお節、減塩和風ドレッシング（混ぜます））、ゆばのすまし汁（干しいたけ、にんじん、えのきたけ、みつば、湯葉、むろあじ節、うすくちしょうゆ、塩）、牛乳	小	629/1.5
			ゆばのすまし汁			中	824/2.1
25日 (水)	コッペパン	焼き ハンバーグ	ポテトサラダ (エッグケアドレッシング)	牛乳	コッペパン、焼きハンバーグ、ポテトサラダ（じゃがいも、にんじん、きゅうり、エッグケアドレッシング（別））、豆乳コーンポターージュ（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、豆乳、洋風だし、塩、白こしょう、大豆油）、牛乳	小	686/2.2
			豆乳 コーンポターージュ			中	843/2.7
26日 (木)	麦ごはん	シシャモの 天ぷら	牛乳おから	牛乳	麦ごはん（精白米、麦）、シシャモの天ぷら（シシャモ尾付け、小麦粉、大豆油）、牛乳おから（おから、牛乳、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）、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、ミックスみそ、むろあじ節）、牛乳	小	634/2.1
			キャベツのみそ汁			中	759/2.4
27日 (金)	＜沖縄県の食事＞ 麦ごはん	焼き肉	もやし チャンプルー	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）、もやしチャンプルー（豚ひき肉、焼き豆腐、にら、緑豆もやし、大豆油、みりん、塩、こいくちしょうゆ、鶏がらスープの素、かつお節）、もずく汁（もずく、にんじん、えのきたけ、たまねぎ、酒、うすくちしょうゆ、塩、むろあじ節）、牛乳	小	608/1.9
			もずく汁			中	737/2.3
30日 (月)	五目うどん	イワシの いそべ揚げ	ごぼうサラダ	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、油あげ、むろあじ節、こいくちしょうゆ、塩、みりん）、イワシのいそべ揚げ（イワシのいそべ揚げ、大豆油）、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、コーンクリーミードレッシング（混ぜます））、牛乳	小	579/2.3
							中

※ _____ 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。



毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」
「食べる力」=「生きる力」を育みましょう

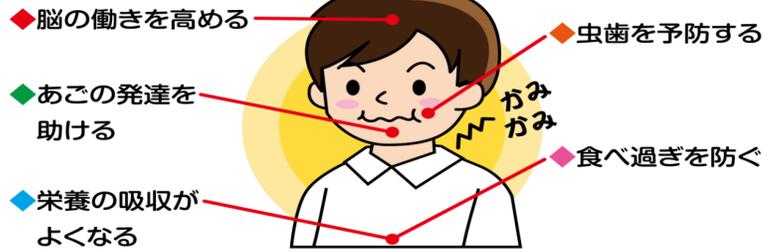


朝ごはん よく噛んで食べよう。
給食メニューをアレンジ！！
【もやしのチャンプルー】6/27

健康な体づくりは **よくかむ** ことから！

6月は食育月間です。健全な心と体、豊かな人間性を育てていく基礎となる「食」を、家庭・学校・地域で推進していきましょう。また、「歯と口の健康週間」もあります。健康の基礎である「噛むこと」を見直しましょう。

「よくかむ」ことで得られる効果



沖縄料理では、「チャンプルー」が食べられます。豚肉や豆腐を使って親しまれています。給食では、焼豆腐を使います。家庭でもぜひ作ってみましょう。ご飯によく合う料理です。
＜材料4人分＞
・もやし 80g(1/2袋) ・焼豆腐 1/2枚
・豚肉（薄切りか挽肉） 50g ・にら 2本（好みで）
・油 小さじ1・ガラスープ（顆粒） 小さじ1/2 ・しょうゆ（適量）
・食塩 一つまみ・みりん 小さじ1 ・かつおぶし 大さじ1
＜作り方＞
①もやしは流水で良く洗う。焼豆腐・豚肉・にらは食べやすい大きさに切る。
（冷蔵庫にある玉ねぎなどもよい。）
②鍋に油をひき、豚肉を炒めて、もやしを加えて蓋をして加熱する。
③焼豆腐と調味料を加えて、混ぜて、蓋をして味をなじませる。
④焼豆腐に火が通ったら、ニラやかつおぶしを加えて味をととのえる。
※溶き卵を入れても、栄養もボリュームもアップします。