



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

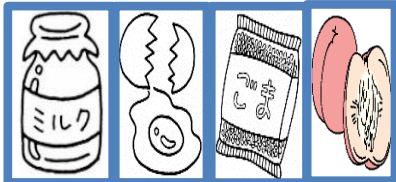
- ・学校給食は、「学校給食地産地消推進事業」により、県・市町村・JAグループからの助成を受けています。
- ・給食で使用している米は、瑞穂市で採れる「ハツシモ」です。
- ・野菜などの食材も瑞穂市や岐阜県産のものをできる限り取り入れています。

	主食 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 加減・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 (火)	むぎ 麦ごはん	あ 揚げ春巻	だいこん 大根サラダ (あお 青じそドレッシング)	ぎゅうにゅう 牛乳	麦ごはん(精白米、麦)、揚げ春巻(春巻、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))、チンゲン菜の卵スープ(チンゲン菜、えのきたけ、干しいたけ、なると、液卵、かたくり粉、鶏がらスープの素、塩、白こしょう、こいくちしょうゆ)、牛乳	小 613／1.9
			チンゲン菜の 卵スープ			中 770／2.2
2日 (水)	こ 黒パン	ぶたにく 豚肉の パン粉焼き	もやしのソテー	ぎゅうにゅう 牛乳	黒パン、豚肉のパン粉焼き(豚肉一枚肉、塩、白こしょう、白ワイン、オリーブ油、パン粉、黒こしょう、ガーリック粉、バジル粉)、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)、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、大豆油、塩、白こしょう)、牛乳	小 595／2.0
			トマトスープ			中 732／2.5
3日 (木)	ゆかりごはん	いわし イワシの カレー揚げ	だいこん 大根とがんもどきの 炒め煮	ぎゅうにゅう 牛乳	ゆかりごはん(精白米、麦、ゆかり)、イワシのカレー揚げ(イワシ開き、塩、白こしょう、酒、かたくり粉、カレー粉、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)、なすのみそ汁(なす、たまねぎ、豆腐、ねぎ、ミックスみそ、むろあじ節)、牛乳	小 630／2.4
			なすのみそ汁			中 800／2.9
4日 (金)	<七夕献立> にんじん ごはん	かき どり 柿鶏	そうめん汁	ぎゅうにゅう 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)、柿鶏(レバー竜田、鶏肉、こいくちしょうゆ、酒、しょうが、かたくり粉、大豆油、柿ジャム、レモン果汁、うすくちしょうゆ)、そうめん汁(そうめん、かまぼこ、えのきたけ、ねぎ、むろあじ節、うすくちしょうゆ、塩)、七夕ゼリー、牛乳	小 643／2.3
				七夕ゼリー		中 755／2.8

※ _____ 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！

瑞穂市産：ハツシモ 柿ジャム
米粉カレールー じゃがいも
きゅうり たまねぎ なす
岐阜県産：もやし 大豆 豆みそ にんじん
旬の食材：えだまめ かぼちゃ トマト



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。今月は何回かきりんが登場するかな？

★七夕の行事食—そうめん★



毎年7月7日は、五節句の一つ「七夕」です。七夕には「そうめん」を食べる風習があります。暑さで食欲がわきにくいこの時期に、そうめんは、のどごしがよく食べやすくてぴったりです。季節の野菜や卵、ハムなどと合わせると彩りがよくなり、栄養バランスも整います。

食育だより 夏の食生活のポイント

あさ ひる よる
朝・昼・夜の
3食を規則正しく
食べよう



早寝、早起きをして、朝・昼・夜のごはんも欠かさずに食べましょう。
朝ごはんは特に重要です。夏バテや熱中症にならないためにも、朝からごはんを食べましょう。
また、3食が食べられるよう、間食の時間と量も考えましょう。

つめ
冷たいものの
とり過ぎに
き
気をつけよう



水分補給は大切ですが、冷たいもののとり過ぎは、胃腸が冷えて食欲が落ちる原因になります。また、冷たいと甘みを感じにくいですが、スポーツドリンクやジュース、アイスなどには多くの砂糖が入っているので注意が必要です。
普段は水やお茶、運動の後はスポーツドリンク、と飲みわけて、上手に水分補給をしましょう。

しゅん た
旬の食べものや
ぎゅうにゅう
牛乳などを
すすんでとろう



トマトやきゅうりなどの夏野菜や、すいかなど旬のくだものは、夏の強い紫外線から肌を守るビタミンや、汗で失われるミネラルを豊富に含んでいます。また、水分も多いので、水分補給にもなります。
また、夏休み中もカルシウムやたんぱく質が多くとれる牛乳は、毎日飲むのがオススメです。

資料参照：学校給食

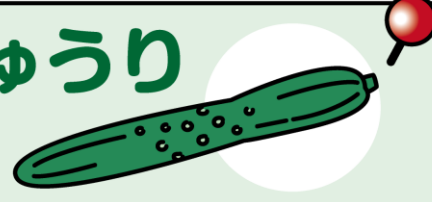
8月31日は、語呂合わせから「やさいの日」になっています。これからおいしくなる夏野菜を知って、みなさんも、食べたり、育てたり、料理してみませんか？

資料参照：学校給食

夏野菜の特徴を覚えてみよう！



きゅうり



- ・約95%が水分。
- ・カリウムが多くて、むくみ予防や高血圧を改善してくれる。
- ・体を冷やす効果もある。

トマト



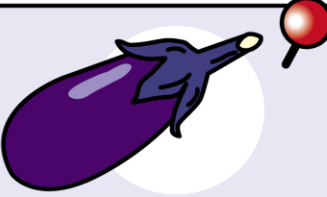
- ・赤い色をつけている「リコピン」には、体をまもってくれる抗酸化作用がある。
- ・うま味成分の「グルタミン酸」が多い

えだまめ



- ・熟す前的大豆を枝付きのままゆでたことから「えだまめ」という名前がついたそう。
- ・岐阜市の周りでもとれる枝豆は大きくてあまいのが特徴。

なす



- ・「秋ナスは嫁にくわすな」ということわざがあるように、夏から秋がおいしい野菜。
- ・国府なすという「飛騨・美濃伝統野菜」がある。

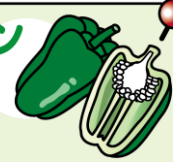
ほかにもあるよ！
こんな夏野菜



かぼちゃ



ピーマン



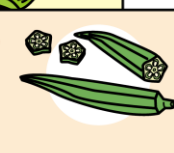
ゴーヤ



とうもろこし



オクラ



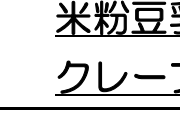
	主食 エネルギー源	主菜 体を作るもと	汁物・副菜 調子を整える	その他 カルシウム・ビタミン	※バランスのとれた食事をするためには、主食・主菜・副菜のある食生活を送ることが重要です。岐阜県では、「野菜ファースト」を発信して、野菜を積極的に食べることが普及啓発しています。		
					使用食材	エネルギーKcal／塩分g	
7日 (月)	ごもく 五目うどん	イカの 天ぷら	キャベツと ツナの煮物	 牛乳	うどん、五目うどんのスープ（豚肉、かまぼこ、えのきたけ、ねぎ、干しいたけ、むろあじ節、こいくちしょうゆ、みりん、塩）、イカの天ぷら（イカ短冊切、白こしょう、酒、小麦粉、かたくり粉、大豆油）、キャベツとツナの煮物（キャベツ、まぐろ油漬け、にんじん、こいくちしょうゆ、酒、三温糖、みりん）、小魚（中学校）、牛乳	小	544／2.1
				こぎかな 小魚（中学校）		中	708／2.8
8日 (火)	むぎ 麦ごはん	とりにく 鶏肉の 照り焼き	だいず 大豆の磯煮	 牛乳	麦ごはん（精白米、麦）、鶏肉の照り焼き（鶏肉一枚肉、こいくちしょうゆ、酒、みりん、三温糖）、大豆の磯煮（大豆、ひじき、にんじん、竹輪、こいくちしょうゆ、三温糖、みりん、酒、大豆油、和風だし）、大根と厚揚げのみそ汁（カットわかめ、生揚げ、だいこん、ねぎ、ミックスみそ、むろあじ節）、牛乳	小	548／2.3
			だいこん 大根と厚揚げの みそ汁			中	692／2.7
9日 (水)	しょく 食パン	フランクフルト 焼き	えだまめ 枝豆サラダ	 牛乳	食パン、フランクフルト焼き、枝豆サラダ（緑豆もやし、えだまめ、にんじん、きゅうり、減塩和風ドレッシング（混ぜます））、かぼちゃのポタージュ（かぼちゃ、たまねぎ、クリーム、牛乳、米粉ホワイトルウ、洋風だし、塩、白こしょう、大豆油）、牛乳	小	624／2.3
			かぼちゃの ポタージュ			中	768／2.9
10日 (木)	＜鳥取県の食事＞		イワシの つみれ汁	 牛乳	どんどろけめし（精白米、大豆たんぱく、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）、トビウオのから揚げ（トビウオ三枚おろし、塩、白こしょう、酒、かたくり粉、大豆油）、イワシのつみれ汁（つみれ、こんにゃく、だいこん、ねぎ、むろあじ節、ミックスみそ、酒）、牛乳	小	596／2.2
	どんどろけ めし			中		712／2.6	
11日 (金)	むぎ 麦ごはん	シシヤモ焼き	げんき 元気んぴら	 牛乳	麦ごはん（精白米、麦）、シシヤモ焼き（シシヤモ尾付け）、元気んぴら（ごぼう、にんじん、牛ひき肉、大豆油、こいくちしょうゆ、酒、三温糖、和風だし）、和ミネストローネスープ（たまねぎ、トマト、だいこん、鶏肉、キャベツ、ぶなしめじ、大豆、洋風だし、豆みそ、塩、白こしょう、大豆油）、牛乳	小	591／2.2
			わ 和ミネストローネ スープ			中	705／2.5
14日 (月)	 肉みそソース (ソフト麺)		チンゲン菜ともやしの おひたし	 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）、かぼちゃの天ぷら（かぼちゃ、小麦粉、塩、大豆油）、チンゲン菜ともやしのおひたし（チンゲン菜、緑豆もやし、こいくちしょうゆ、かつお節）、牛乳	小	606／2.1
			かぼちゃの天ぷら			中	764／2.4
15日 (火)	ひじきごはん	サバの 塩焼き	えのきたけの すまし汁	 牛乳	ひじきごはん（精白米、鶏肉、にんじん、たけのこ、ひじき、干しいたけ、竹輪、えだまめ、三温糖、こいくちしょうゆ、酒、和風だし、大豆油）、サバの塩焼き（塩サバ切身）、えのきたけのすまし汁（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）、牛乳	小	631／2.7
						中	818／3.5
16日 (水)	こめ、い 米粉入りパン	サケの ハニーレモン 焼き	チリコンカン	 牛乳	米粉入りパン、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）、チリコンカン（白いんげん豆、大豆、牛ひき肉、豚ひき肉、チリパウダー、たまねぎ、青ピーマン、赤ピーマン、トマト、トマトピューレ、ウスターソース、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、大豆油、ほぐしささみ、洋風だし、うすくちしょうゆ、塩、白こしょう、酒）、牛乳	小	582／2.4
			だいこん 大根としめじの スープ			中	754／3.1
17日 (木)	 夏野菜カレーライス		 鶏肉のから揚げ	 牛乳	夏野菜カレーライス（精白米、麦、かぼちゃ、にんじん、たまねぎ、なす、トマト、豚肉、米粉カレールウ、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）、鶏肉のから揚げ（鶏肉一口大、こいくちしょうゆ、酒、しょうが、かたくり粉、大豆油）、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	771／2.5
	 フルーツ ポンチ	中		938／2.9			
18日 (金)	＜岐阜県の食事＞		じゅうろく 十六ささげと キャベツのごまあえ	 牛乳	麦ごはん（精白米、麦）、アユのハーブ揚げ（アユ開き、塩、白こしょう、白ワイン、かたくり粉、小麦粉、ガーリック粉、バジル粉、乾燥パセリ、大豆油）、十六ささげとキャベツのごまあえ（十六ささげ、ホールコーン、キャベツ、白すりごま、こいくちしょうゆ）、玉ねぎのみそ汁（たまねぎ、じゃがいも、カットわかめ、油あげ、ねぎ、むろあじ節、ミックスみそ）、フロズンヨーグルト、牛乳	小	637／1.6
	むぎ 麦ごはん	アユの ハーブ揚げ	たま 玉ねぎのみそ汁	フロズン ヨーグルト		中	764／1.9

※ _____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。

＜9月予定献立＞

1日 (月)	ごもく 五目うどん	ちくわ 竹輪の天ぷら	ほうれん草の かつおあえ	 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、むろあじ節、こいくちしょうゆ、塩、みりん）、竹輪の天ぷら（竹輪、小麦粉、大豆油）、ほうれん草のかつおあえ（ほうれん草、はくさい、こいくちしょうゆ、かつお節）、米粉豆乳クレープ、牛乳	小	614／2.4
				 米粉豆乳 クレープ		中	741／2.7

郷土料理：鳥取県の食事（7月10日）

鳥取砂丘や大山（だいせん）のある鳥取県は、砂丘地で育てられる「らっきょう」、二十世紀梨をはじめとする「梨」の産地として有名です。日本海にも面し海の幸も豊富です。

「トビウオ」「イワシ」のほか、「松葉ガニ（ズワイガニ）」「ハタハタ」など、年間を通して多種多様な魚・魚介類が水あげされます。また、地域の特色に合わせた稲作や野菜栽培、酪農などが盛んに行われている県です。

資料参照：農林水産省うちの郷土料理・鳥取県公式サイト（とりネット）

どんどろけめし

鳥取藩主が、魚のかわりに豆腐を食べることを推奨したことで、豆腐文化が根付きました。どんどろけめしは豆腐と野菜を炒めた具をごはんに混ぜ込んだ郷土料理です。「どんどろけ」とは鳥取県の方言で雷のこと、鍋に豆腐を入れて炒める時の音が、雷鳴に聞こえることからこの名がつけました。

トビウオのからあげ

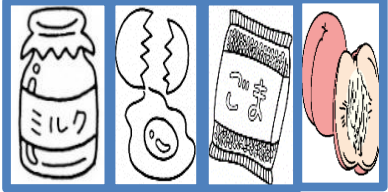
鳥取県では「あご」と呼ばれるトビウオは、5～7月頃が旬で、初夏の訪れを告げる味覚として親しまれています。トビウオの身で作る『アゴ竹輪』という郷土料理もあります。



イワシのつみれ汁

新鮮なイワシを使い、細かくたたいた身に卵や具材を混ぜ、煮汁に入れて作る「イワシ団子」は、庶民の味として親しまれてきました。イワシ団子を汁に入れ、つみれ汁として食べることもあります。

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。

給食メニューを朝食に 【チリコンカン】（7月16日）

（材料）4人分

・牛ひき肉	20g	・カットトマト	50g
・豚ひき肉	60g	・サラダ油	適量
・白いんげん豆水煮	30g	・ウスターソース	
・大豆水煮	30g		小さじ1
・たまねぎ	1/4個	・塩こしょう	少々
・ピーマン	1/2個	・チリパウダー（あれば）	少々

（作り方）

- ①たまねぎ、ピーマンは、粗くみじん切りにする。
- ②フライパンに油をひき、牛ひき肉、豚ひき肉、たまねぎを炒める。
- ③カットトマト、ウスターソース、チリパウダー、白いんげん豆、大豆を加えて煮込む。
- ④ピーマンを加え、塩こしょうで味をととのえ、水分が無くなるまで煮詰める。