



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。

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できる限り取り入れています。

瑞穂市教育委員会

	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 (火)	米粉カレーライス	豆腐カツ		牛乳	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）、豆腐カツ（豆腐カツ、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、ファイバーゼリーミックス）、牛乳	小 736／1.5
				フルーツポンチ		中 897／1.9
2日 (水)	米粉入りパン	ハーブチキン	もやしのソテー	牛乳	米粉入りパン、ハーブチキン（鶏肉一枚肉、白ワイン、塩、黒こしょう、オリーブ油、バジル粉、ガーリック粉、タイム粉）、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）、ポテトスープ（ベーコン、じゃがいも、たまねぎ、キャベツ、にんじん、洋風だし、塩、白こしょう）、豆乳アイスクリーム、牛乳	小 536／1.9
			ポテトスープ	豆乳アイスクリーム		中 675／2.5
3日 (木)	ゆかりごはん	イカの天ぷら	こんにゃくのきんぴら	牛乳	ゆかりごはん（精白米、麦、ゆかり）、イカの天ぷら（イカ短冊切り、白こしょう、酒、小麦粉、かたくり粉、大豆油）、こんにゃくのきんぴら（こんにゃく、にんじん、豚ひき肉、さやいんげん、大豆油、三温糖、こいくちしょうゆ、酒、みりん、和風だし）、とうがん汁（とうがん、レバー入りつくね、たまねぎ、ねぎ、むろあじ節、酒、うすくちしょうゆ、塩）、牛乳	小 585／2.4
			とうがん汁			中 700／2.7
4日 (金)	麦ごはん	アジフライ	ブロッコリーのおかかサラダ	牛乳	麦ごはん（精白米、麦）、アジフライ（アジフライ、大豆油）、ブロッコリーのおかかサラダ（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））、厚揚げのみそ汁（生揚げ、カットわかめ、だいこん、ねぎ、むろあじ節、ミックスみそ）、牛乳	小 581／1.3
			厚揚げのみそ汁			中 711／1.6
7日 (月)	ミートソース（ソフト麺）	<地産地消料理> 瑞穂じゃがいも コロッケ	キャベツのサラダ	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）、瑞穂じゃがいもコロッケ（瑞穂じゃがいもコロッケ、大豆油）、キャベツのサラダ（キャベツ、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））、牛乳	小 663／1.5
						中 839／1.8
8日 (火)	麦ごはん	鶏肉の照り焼き	小松菜の煮びたし	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）、小松菜の煮びたし（こまつな、緑豆もやし、ぶなしめじ、油あげ、こいくちしょうゆ、みりん、和風だし）、なすのみそ汁（なす、たまねぎ、豆腐、ねぎ、むろあじ節、豆みそ）、生パイン、牛乳	小 544／1.9
			なすのみそ汁	生パイン		中 683／2.2
9日 (水)	胚芽食パン	マスのレモンソース	チリコンカン	牛乳	胚芽食パン、マスのレモンソース（マス切身、塩、白こしょう、かたくり粉、大豆油、三温糖、うすくちしょうゆ、レモン果汁）、チリコンカン（白いんげん豆、大豆、豚ひき肉、チリパウダー、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）、かぼちゃポターージュ（かぼちゃ、たまねぎ、クリーム、牛乳、脱脂粉乳、米粉ホワイトルウ、洋風だし、塩、白こしょう、大豆油）、牛乳	小 740／3.5
			かぼちゃポターージュ	牛乳		中 940／4.4
10日 (木)	麦ごはん	麻婆豆腐	春雨サラダ	牛乳	麦ごはん（精白米、麦）、焼きぎょうざ、春雨サラダ（マロニー、きゅうり、にんじん、塩中華ドレッシング（混ぜます））、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 631／1.7
		焼きぎょうざ				中 777／2.0
11日 (金)	麦ごはん	豚肉の生姜焼き	かぼちゃの煮物	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）、かぼちゃの煮物（かぼちゃ、こいくちしょうゆ、三温糖、酒、和風だし）、もずく汁（もずく、豆腐、干しいたけ、えのきたけ、みつば、むろあじ節、酒、うすくちしょうゆ、塩）、牛乳	小 601／1.8
			もずく汁			中 733／2.1

※ _____ 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。

食育だより

夏休み中は、規則正しい生活ができましたか？そろそろ、夏のつかれが出てくる時期です。生活リズムを整えて、残暑に負けずに、元気に過ごしましょう。夏バテ予防・解消に必要な栄養素がとれる野菜も意識して食べましょう。

生活リズムを
ととのえる

- ☒ 早起き
- ☒ 朝ごはんを食べる
- ☒ トイレに行く

朝の過ごし方



やさいを食べよう！

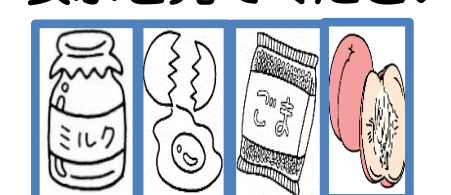


1日に食べたい
野菜の量は写真
くらいの量です。

写真を参考に、学
年にあわせた量の
野菜を食べよう！

ゆでたり、炒め
たり、具だくさ
んの汁にするな
ど、調理法を工
夫すると野菜を
たくさん食べら
れるね！

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 米粉カレールウ
瑞穂じゃがいもコロッケ
柿ジャム きゅうり なす
こまつな
岐阜県産：もやし 大豆 豆みそ
旬の食材：マス かぼちゃ とうがん

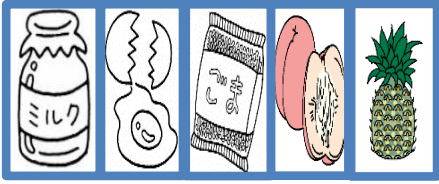


かきりんマーク
がついている日（ハ
ツシモ以外）には、
瑞穂市産食材（ふる
さと食材）が使われ
ています。

	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を普及啓発しています。		
					使用食材		エネルギーKcal／塩分g
14日 (月)	五目うどん		高野豆腐の卵とじ	牛乳	うどん、五目うどんのスープ（鶏肉、油あげ、かまぼこ、干しいたけ、ねぎ、むろあじ節、こいくちしょうゆ、塩、みりん）、さつまいもの天ぷら（さつまいも、小麦粉、塩、大豆油）、高野豆腐の卵とじ（高野豆腐、にんじん、たまねぎ、液卵、うすくちしょうゆ、三温糖、酒、和風だし）、牛乳		小 577／2.2
			さつまいもの天ぷら				中 728／2.6
15日 (火)	牛トマト混ぜごはん	ねぎネギ葱あんかけ厚揚げ	鶏ちゃんみそ汁	牛乳	牛トマト混ぜごはん（精白米、牛肉、トマト、ごぼう、ホールコーン、こいくちしょうゆ、三温糖、和風だし、酒、大豆油）、ねぎネギ葱あんかけ厚揚げ（絹厚揚げ、たまねぎ、ねぎ、えのきたけ、大豆油、こいくちしょうゆ、柿ジャム、酒、鶏がらスープの素、かたくり粉）、鶏ちゃんみそ汁（鶏むね肉、しょうが、にんにく、にんじん、こまつな、だいこん、キャベツ、みりん、ミックスみそ、液体かつおだし、大豆油）、ヨーグルト（中学校）、牛乳		小 522／2.1
				ヨーグルト（中学校）			中 662／2.5
16日 (水)	コッペパン	サワラの香草焼き	カラフルソテー	牛乳	コッペパン、サワラの香草焼き（サワラ切身、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）、ミネストローネスープ（かぼちゃ、たまねぎ、トマト、トマトジュース、ベーコン、洋風だし、塩、白こしょう）、牛乳		小 563／1.9
			ミネストローネスープ				中 709／2.5
17日 (木)	麦ごはん	揚げ春巻	切干大根ビビンバ	牛乳	麦ごはん（精白米、麦）、揚げ春巻（春巻、大豆油）、切干大根ビビンバ（豚肉、切干大根、ほうれんそう、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）、わかめスープ（豆腐、たけのこ、カットわかめ、ねぎ、鶏がらスープの素、うすくちしょうゆ、塩、白こしょう）、牛乳		小 640／2.0
			わかめスープ				中 801／2.4
18日 (金)	麦ごはん	鶏肉の山賊揚げ（から揚げ）	糸寒天のサラダ	牛乳	麦ごはん（精白米、麦）、鶏肉の山賊揚げ（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）、糸寒天のサラダ（糸寒天、きゅうり、赤ピーマン、黄ピーマン、青じそドレッシング（別））、信州みそ汁（じゃがいも、たまねぎ、カットわかめ、油あげ、むろあじ節、信州みそ）、牛乳		小 626／1.0
			信州みそ汁				中 764／1.1
24日 (木)	五目ごはん	カツオの竜田揚げ	豚汁	牛乳	五目ごはん（精白米、鶏肉、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）、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）、豚汁（豚肉、豆腐、にんじん、だいこん、里芋、ねぎ、むろあじ節、ミックスみそ）、牛乳		小 629／2.2
							中 743／2.6
25日 (金)	麦ごはん	サバの塩焼き	里芋の含め煮	牛乳	麦ごはん（精白米、麦）、サバの塩焼き（塩蔵サバ切身）、里芋の含め煮（里芋、にんじん、油あげ、三温糖、こいくちしょうゆ、みりん、酒、和風だし）、えのきたけのすまし汁（えのきたけ、干しいたけ、かまぼこ、ほうれんそう、ねぎ、むろあじ節、酒、うすくちしょうゆ、塩）、十五夜デザート、牛乳		小 647／2.1
			えのきたけのすまし汁	十五夜デザート			中 854／2.8
28日 (月)	カレーソース（ソフト麺）	チキンカツ	ブロッコリーのサラダ	牛乳	ソフト麺、カレーソース（豚ひき肉、にんじん、たまねぎ、にんにく、米粉カレールウ、カレー粉、トマトケチャップ、ウスターソース、塩、白こしょう、大豆油）、チキンカツ（チキンカツ、大豆油）、ブロッコリーのサラダ（ブロッコリー、キャベツ、減塩和風ドレッシング（別））、牛乳		小 646／2.1
							中 829／2.5
29日 (火)	麦ごはん	小イワシの磯辺揚げ	五目豆	牛乳	麦ごはん（精白米、麦）、小イワシの磯辺揚げ（イワシの磯辺揚げ、大豆油）、五目豆（大豆、昆布、こんにゃく、にんじん、竹輪、こいくちしょうゆ、三温糖、酒、みりん、和風だし、大豆油）、豆腐のすまし汁（豆腐、ねぎ、えのきたけ、かまぼこ、カットわかめ、むろあじ節、うすくちしょうゆ、塩）、牛乳		小 592／2.2
			豆腐のすまし汁				中 706／2.5
30日 (水)	黒食パン	ハンバーグトマトソースかけ	カラフルポテト	牛乳	黒食パン、ハンバーグトマトソースかけ（豆腐ハンバーグ、トマトケチャップ、トマトピューレ、ウスターソース、三温糖、コーンスターチ）、カラフルポテト（じゃがいも、ホールコーン、えだまめ、オニオンソテー、大豆油、洋風だし、塩、白こしょう）、レタスの卵スープ（液卵、ベーコン、レタス、たまねぎ、にんじん、ふなしめじ、洋風だし、うすくちしょうゆ、塩、白こしょう）、牛乳		小 577／2.8
			レタスの卵スープ				中 719／3.6

※ _____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。

給食メニューを朝食に 【鶏ちゃんみそ汁】（9月15日）

（材料）4人分

- | | | | |
|-------|-----------|-------|------|
| ・鶏むね肉 | 40g | ・小松菜 | 40g |
| ・しょうが | 少々 | ・にんにく | 少々 |
| ・にんじん | 40g（1/5本） | ・だいこん | 40g |
| ・キャベツ | 50g | ・油 | 適量 |
| ・だし汁 | 3カップ | ・みりん | 小さじ1 |
| ・みそ | 大さじ2 | | |

（作り方）

- しょうが・にんにくはみじん切り、鶏肉は一口大、小松菜・キャベツは1cm幅、にんじん・だいこんはいちょう切りにそれぞれ切る。
- 鍋に油を入れ、しょうが・にんにくを炒める。
- 鶏肉を入れて炒める。
- にんじん、だいこんを入れて軽く炒める。
- だし汁を加えてキャベツ、小松菜を入れて煮る。
＊様子をみて適宜アク取りをする。
- みりん、みそで味付けをする。

中学生学校給食選手権応募作品より、郷土料理『鶏ちゃん』を汁物にアレンジした一品です。
鶏ちゃんと似た味付けにするために、肉を生姜で炒め、うまみをアップさせています。



郷土料理：長野県の食事（9月18日）

長野県の食文化では、「信州そば」「おやき」「りんご」などが有名です。海がなく、3000mを超える山々が連なる長野県では、気候をいかしてレタスなどの高原野菜や川魚、果物など、山川の幸に恵まれています。

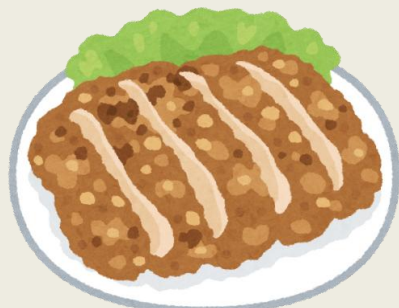
資料参照：農林水産省ホームページ うちの郷土料理



＜松本城＞

鶏肉の山賊揚げ

松本市や塩尻市周辺の郷土料理である「鶏肉の山賊焼き」を給食向けに作ります。「山賊焼き」と言いますが、鶏もも肉に、にんにくとしょうゆで下味を付け、片栗粉をつけて揚げる料理です。



糸寒天のサラダ

諏訪（すわ）地域では、約200年前から天然の寒天作りが続いています。天然寒天は外で温度差を利用して凍らせたり、乾燥させたりを繰り返して作ります。諏訪地方は温度差や湿気の少なさが良質な寒天作りに適しています。



信州みそ汁

信州みそは、米こうじと大豆で作る米みそです。鎌倉時代にお坊さんがみそ作りを広め、武田信玄がみそをたくさん作らせたことでみそ作りが盛んになったとされています。長野県産の信州みそ汁といつものみそ汁の味を比べてみましょう。

