



毎月19日は食育の日

こ ん だ て

- ・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。

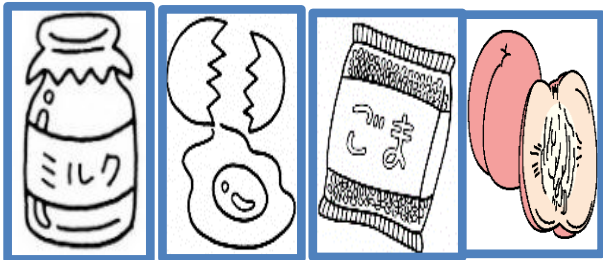


ここから毎日の給食の献立の写真を
見ることができます。

瑞穂市教育委員会

	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	
1日 (木)	むぎ 麦ごはん	サンマの 蒲焼き	ほうれんそうと もやしのおひたし	ぎゅうにゅう 牛乳	麦ごはん（精白米、麦）、サンマの蒲焼き（サンマ開き、かたくり粉、小麦粉、大豆油、こいくちしょうゆ、酒、みりん、三温糖）、ほうれんそうともやしのおひたし（ほうれんそう、緑豆もやし、こいくちしょうゆ、かつお節）、さつまいものみそ汁（さつまいも、だいこん、ごぼう、にんじん、ねぎ、ミックスみそ、むろあじ節）、牛乳	小	641／1.9
			さつまいもの みそ汁			中	793／2.3
2日 (金)	＜地産地消料理＞ むぎ 麦ごはん	にくだんご 肉団子の 甘酢あん	ポテトサラダ （エッグケアドレッシング）	ぎゅうにゅう 牛乳	麦ごはん（精白米、麦）、肉団子の甘酢あん（鶏豚肉団子、大豆油、青ピーマン、赤ピーマン、こいくちしょうゆ、酒、三温糖、穀物酢、みりん、かたくり粉）、ポテトサラダ（じゃがいも、ホールコーン、えだまめ、エッグケアドレッシング（別））、豚もやしスープ（豚肉、キャベツ、緑豆もやし、にんじん、鶏がらスープの素、ミックスみそ、酒、白こしょう、こいくちしょうゆ）、牛乳	小	708／2.1
			ぶた 豚もやしスープ			中	850／2.4
5日 (月)	みそうどん	む 蒸し シューマイ	キャベツと ツナの 煮びたし	ぎゅうにゅう 牛乳	うどん、みそうどんのスープ（鶏肉、かまぼこ、油あげ、干ししいたけ、ねぎ、むろあじ節、和風だし、みりん、豆みそ）、蒸しシューマイ、キャベツとツナの煮びたし（キャベツ、まぐろ油漬け、えだまめ、和風だし、こいくちしょうゆ、みりん）、牛乳	小	542／2.3
						中	710／2.9
6日 (火)	むぎ 麦ごはん	シシャモの から揚げ	にく 肉じゃが	ぎゅうにゅう 牛乳	麦ごはん（精白米、麦）、シシャモのから揚げ（シシャモ尾付け、かたくり粉、大豆油）、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、みりん、大豆油）、えのきたけのすまし汁（豆腐、えのきたけ、カットわかめ、かまぼこ、うすくちしょうゆ、塩、酒、むろあじ節）、牛乳	小	619／2.2
			えのきたけの すまし汁			中	759／2.5
7日 (水)	コッペパン	フライド チキン	こまつな 小松菜のソテー	ぎゅうにゅう 牛乳	コッペパン、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）、小松菜のソテー（小松菜、緑豆もやし、にんじん、ローズハム、塩、白こしょう、洋風だし、大豆油）、豆ときのこの豆乳スープ（ぶなしめじ、エリンギ、たまねぎ、白いんげん豆、かぼちゃ、大豆油、豆乳、大豆ペースト、米粉ホワイトルウ、洋風だし、塩、白こしょう）、牛乳	小	633／2.8
			まめ 豆ときのこの 豆乳スープ			中	776／3.4
8日 (木)	むぎ 麦ごはん	や 焼き肉	ごもく 五目きんぴら	ぎゅうにゅう 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、ホールコーン、青ピーマン、こんにゃく、大豆油、こいくちしょうゆ、三温糖、みりん、酒）、ワントンスープ（ワントンの皮、なると、ほぐしささみ、にんじん、緑豆もやし、ねぎ、鶏がらスープの素、こいくちしょうゆ、塩、白こしょう）、牛乳	小	630／1.6
			ワントンスープ			中	765／1.9
9日 (金)	＜目の愛護献立＞ ゆかりごはん	サケの てり焼き	かぼちゃのサラダ （コーンクリーミードレッシング）	ぎゅうにゅう 牛乳	ゆかりごはん（精白米、麦、ゆかり）、サケのてり焼き（サケ切身、こいくちしょうゆ、みりん、酒）、かぼちゃのサラダ（かぼちゃ、えだまめ、コーンクリーミードレッシング（別））、なすのみそ汁（なす、たまねぎ、豆腐、ねぎ、むろあじ節、ミックスみそ）、牛乳	小	631／2.7
			なすのみそ汁			中	776／3.0
13日 (火)	むぎ 麦ごはん	カツオの さらさ揚げ	ほうれん草と きりぼしだいこん 切干大根のツナあえ	ぎゅうにゅう 牛乳	麦ごはん（精白米、麦）、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）、ほうれん草と切干大根のツナあえ（切干大根、ほうれんそう、キャベツ、まぐろ油漬け、こいくちしょうゆ）、鶏団子のすったて汁（鶏豚肉団子、さつまいも、大豆、大豆ペースト、にんじん、小松菜、カットわかめ、豆乳、ミックスみそ、酒、むろあじ節）、りんご、牛乳	小	742／1.9
			とり だんご 鶏団子の すったて汁	りんご		中	903／2.3
14日 (水)	しょく 食パン	フランクフルト や 焼き	かく 角あげの ケチャップ炒め	ぎゅうにゅう 牛乳	食パン、フランクフルト焼き、角あげのケチャップ炒め（角揚げ、たまねぎ、赤ピーマン、青ピーマン、トマトケチャップ、三温糖、穀物酢、こいくちしょうゆ、酒、中華だしの素、かたくり粉、大豆油）、豆乳コーンポタージュ（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、豆乳、洋風だし、塩、白こしょう、大豆油）、牛乳	小	653／2.5
			とうにゅう 豆乳コーン ポタージュ			中	806／3.2
15日 (木)	＜鶏飼いなめ献立＞ かきまわし	アユの かんろに 甘露煮	たまご かき玉汁	ぎゅうにゅう 牛乳	かきまわし（精白米、鶏肉、にんじん、ごぼう、干ししいたけ、竹輪、油あげ、三温糖、こいくちしょうゆ、酒、和風だし、大豆油）、アユの甘露煮、かき玉汁（液卵、豆腐、えのきたけ、かまぼこ、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	586／2.1
						中	729／2.5
16日 (金)	＜世界食糧デー＞ わかめごはん	サバの しおや 塩焼き	とうにゅう 豆乳おから	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）、サバの塩焼き（塩蔵サバ切身）、豆乳おから（おから、豆乳、鶏ひき肉、干ししいたけ、にんじん、ねぎ、三温糖、こいくちしょうゆ、和風だし、大豆油）、小松菜のみそ汁（たまねぎ、えのきたけ、豆腐、こまつな、油あげ、むろあじ節、ミックスみそ）、牛乳	小	661／3.0
			こまつな 小松菜のみそ汁			中	888／3.6

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！

瑞穂市産：ハツシモ 米粉カレールウ かぼちゃコロッケ
岐阜県産：豆みそ 大豆 もやし
旬の食材：ごぼう にんじん さつまいも さといも まいたけ（茸類）

 かきりんマークがついている日（ハツシモ以外）は、瑞穂市ふるさと食材が使われています。* 10月15日（木）のアユ、10月30日（金）のカボチャコロッケは、県学校給食農産物導入促進支援事業補助金を活用します *



郷土料理 群馬県の食事(10月27日)

こしね汁

湿気を好まないこんにゃくや原木栽培によるしいたけ、太くて立派な下仁田ねぎを使うことから、「こんにゃく」・「しいたけ」・「ねぎ」の頭文字をとった郷土料理です。

ソースカツ

県内で生産された小麦をエサとして育てる「麦豚」など、銘柄豚が存在する豚肉の名産地です。豚肉料理の代表格である「とんかつ」が多く、中でも、ソースカツ（丼）はソウルフードです。

上州きんぴら
（参照：農林水産省）



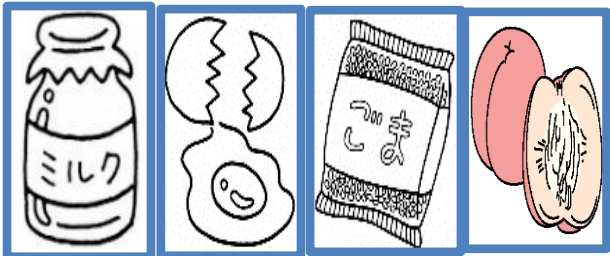
上州きんぴら

第38回国民体育大会「あかぎ国体」が群馬県で行われたときに、群馬県の名産で高校生が考案した郷土料理です。群馬では豚肉が使われています。

	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を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＞ 五目うどん 揚げシナモンパン		ブロッコリーと コーンのサラダ (減塩和風ドレッシング)	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、まいたけ、油あげ、むろあじ節、こいくちしょうゆ、塩、みりん）、揚げシナモンパン（コッペパン、大豆油、グラニュー糖、シナモン）、ブロッコリーとコーンのサラダ（ブロッコリー、ホールコーン、減塩和風ドレッシング（別））、牛乳	小 656／2.0
						中 852／2.3
20日 (火)	チキンカレーライス		キャベツの サラダ	牛乳	チキンカレーライス（精白米、麦、にんじん、たまねぎ、鶏肉、大豆、大豆油、にんにく、米粉カレールウ、こいくちしょうゆ、トマト、トマトケチャップ、ウスターソース、塩、白こしょう）、ニギスのから揚げ（ニギスのからあげ、大豆油）、キャベツのサラダ（キャベツ、ホールコーン、きゅうり、コーンクリーミードレッシング（混ぜます））、牛乳	小 713／1.8
						中 822／2.1
21日 (水)	黒食パン	手作り オムレツ	もやしのソテー ミネストローネ スープ	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）、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、アルファベットマカロニ、洋風だし、塩、白こしょう）、小魚（中学校）、牛乳	小 599／2.3
				小魚（中学校）		中 752／3.0
22日 (木)	チャーハン	サワラの 薬味焼き	春雨スープ	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）、サワラの薬味焼き（サワラ切身、しょうが、ねぎ、こいくちしょうゆ、酒、みりん）、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、塩、白こしょう、酒、うすくちしょうゆ）、りんご、牛乳	小 574／1.8
				りんご		中 751／2.1
23日 (金)	麦ごはん	郡上みそ チキン	ひじきの炒め煮	牛乳	麦ごはん（精白米、麦）、郡上みそチキン（鶏肉一枚肉、こいくちしょうゆ、酒、みりん、三温糖、しょうが、にんにく、郡上みそ）、ひじきの炒め煮（ひじき、にんじん、竹輪、えだまめ、大豆油、こいくちしょうゆ、三温糖、酒、和風だし）、白菜汁（はくさい、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、酒）、牛乳	小 558／2.5
			白菜汁			中 707／3.0
26日 (月)	中華あん (ソフト麺)		ごぼうサラダ	牛乳	ソフト麺、中華あん（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）、大学芋（さつまいも一口大、大豆油、三温糖、こいくちしょうゆ）、ごぼうサラダ（ごぼう、えだまめ、きゅうり、ホールコーン、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 601／1.6
			大学芋			中 761／1.8
27日 (火)	＜群馬県の食事＞ 麦ごはん		上州きんぴら	牛乳	麦ごはん（精白米、麦）、ソースカツ（豚ヒレカツ、大豆油、ウスターソース、トマトケチャップ、三温糖、みりん、かたくり粉）、上州きんぴら（こんにゃく、さつまいも揚げ、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、一味唐辛子）、こしね汁（鶏肉、だいこん、にんじん、干しいたけ、ねぎ、豆腐、むろあじ節、白味噌、酒）、牛乳	小 602／2.3
			こしね汁			中 774／2.8
28日 (水)	米粉入りパン	イカの ハーブ焼き	ジャーマンポテト	牛乳	米粉入りパン、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）、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）、大根ポトフ（だいこん、にんじん、フランクフルト、ぶなしめじ、たまねぎ、洋風だし、うすくちしょうゆ、塩、白こしょう、酒）、米粉クレープ、牛乳	小 635／2.6
			大根ポトフ	米粉クレープ		中 774／3.4
29日 (木)	麦ごはん	鶏肉の 塩麹焼き	ほうれんそうと もやしのごまあえ	牛乳	麦ごはん（精白米、麦）、鶏肉の塩麹焼き（鶏肉一枚肉、塩こうじ、酒）、ほうれんそうともやしのごまあえ（ほうれんそう、緑豆もやし、にんじん、こいくちしょうゆ、白すりごま）、キムチ汁（はくさいキムチ漬け、チンゲン菜、キャベツ、えのきたけ、豚肉、かまぼこ、にら、鶏がらスープの素、うすくちしょうゆ、ミックスみそ、酒、大豆油）、牛乳	小 570／2.1
			キムチ汁			中 720／2.5
30日 (金)	＜食品ロス削減の日＞ ハヤシライス		＜地産地消料理＞ 瑞穂かぼちゃ コロッケ	牛乳	ハヤシライス（精白米、麦、牛肉、赤ワイン、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）、瑞穂かぼちゃコロッケ（瑞穂かぼちゃコロッケ、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 789／2.2
	フルーツ ポンチ	中 920／2.6				

※ _____ 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。



秋の実りや自然の恵みに感謝し、旬の食べ物をおいしくいただきます。10月16日「世界食糧デー」では、世界に広がる栄養不足・飢餓に対し考えます。30日「食品ロス削減の日」では、授業や生活の中でもSDGsの取り組みをしています。私達自身が身近な「SDGs」を意識し、安心して暮らし続ける社会を目指しましょう。

給食時間にできる SDGs の取り組み 一人ひとりが意識してみよう！

①自分が食べられる量を考え、食べる前に調整しきれいに食べる。

②バランスのよい食事は健康な身体づくりのもとになる。

③食器をきれいに片づけたり、食缶を大切に使う。

④生産者の方、調理員さんの思いを理解し、残さず食べる。



給食メニューをアレンジ【手作りオムレツ】

瑞穂市名物「手作りオムレツ」です。

< 5 個分 >

- ・卵（M）5 個
- ・玉ねぎ（みじん切り）1/2 個
- ・じゃがいも（1cmのさいの目）中 1 個
- ・チーズ（溶けるチーズでもよい）25 g
- ・牛乳（豆乳）大さじ 1（クリーム 大さじ 1）
- ・食塩 小さじ 1/5
- ・こしょう 少々

< 作り方 >

- ①玉ねぎとじゃがいもを耐熱ボウルに入れて、小さじ 1 杯の油を加え、ラップをし、600w で 5 ～ 6 分で柔らかくする。
- ②①に卵・チーズ・ハムを入れて、よく混ぜる。
- ③②に牛乳（クリーム）・食塩・こしょうを入れて混ぜ、硬めのアルミカップや耐熱カップ（容器）に、流し入れる。
- ④オーブントースターで、じっくり 7 分くらい焼く。（低めの温度で）

