令和８年度




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<br>エネルギー源 | 主菜<br>体を作るもと | 汁物・副菜<br>調子を整える | その他<br>ｶﾙｼｳﾑ・ﾋﾞﾀﾐﾝ | ※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。<br>使用食材 | エネルギーKcal／塩分g | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 2日<br>(月) | 肉みそソース<br>(ソフト麺) | カツオの<br>竜田揚げ | 大根サラダ<br>(青じそドレッシング) | 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）、**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）、**大根サラダ**（だいこん、きゅうり、カットわかめ、青じそドレッシング（別））、**牛乳** | 小 | 668／2.7 |
| | | | | | | 中 | 836／3.1 |
| 4日<br>(水) | 米粉入りパン | チキン<br>チャップ | キャベツの<br>カレーソテー | 牛乳 | **米粉入りパン、チキンチャップ**（鶏肉一枚肉、塩、白こしょう、白ワイン、トマトケチャップ、ウスターソース、三温糖、赤ワイン、コーンスターチ）、**キャベツのカレーソテー**（キャベツ、赤ピーマン、大豆油、洋風だし、カレー粉、塩、白こしょう）、**豆のクリームスープ**（ベーコン、大豆、大豆ペースト、たまねぎ、白いんげん豆、じゃがいも、にんじん、豆乳、米粉ホワイトルウ、洋風だし、塩、白こしょう）、**牛乳** | 小 | 564／2.7 |
| | | | 豆のクリームスープ | | | 中 | 717／3.4 |
| 5日<br>(木) | まいたけ<br>ごはん | サバのみそ煮 | わかめの<br>すまし汁 | 牛乳 | **まいたけごはん**（精白米、鶏肉、油あげ、にんじん、ごぼう、まいたけ、大豆油、酒、こいくちしょうゆ、三温糖、みりん、和風だし）、**サバのみそ煮、わかめのすまし汁**（カットわかめ、ねぎ、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 | 585／2.4 |
| | | | | | | 中 | 727／3.1 |
| 6日<br>(金) | ＜いい歯の日＞<br>麦ごはん | 焼き<br>シシャモ | 筑前煮 | 牛乳 | **麦ごはん**（精白米、麦）、**焼きシシャモ**（シシャモ頭・尾付き）、**筑前煮**（鶏肉、れんこん、にんじん、ごぼう、こんにゃく、大豆油、こいくちしょうゆ、三温糖、酒、みりん、和風だし）、**小松菜と厚揚げのみそ汁**（生揚げ、こまつな、たまねぎ、えのきたけ、むろあじ節、ミックスみそ）、**ヨーグルト**、**牛乳** | 小 | 580／1.8 |
| | | | 小松菜と厚揚げの<br>みそ汁 | ヨーグルト | | 中 | 716／2.3 |
| 9日<br>(月) | 焼きそば | ＜地産地消料理＞<br>瑞穂じゃがいも<br>コロッケ | ブロッコリーと<br>枝豆のサラダ<br>(エッグケアドレッシング) | 牛乳 | **コッペパン、焼きそば**（中華めん、豚肉、キャベツ、にんじん、大豆油、塩、白こしょう、ウスターソース、焼きそばソース、きざみ生姜、かつお節）、**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）、**ブロッコリーと枝豆のサラダ**（ブロッコリー、えだまめ、エッグケアドレッシング（別））、**牛乳** | 小 | 637／3.2 |
| | コッペパン | | | | | 中 | 759／3.9 |
| 10日<br>(火) | ＜大分県の食事＞<br>麦ごはん | とり天 | 大根の煮すあえ<br>(大根の煮物) | 牛乳 | **麦ごはん**（精白米、麦）、**とり天**（鶏ささ身、しょうが、こいくちしょうゆ、酒、小麦粉、かたくり粉、大豆油）、**大根の煮すあえ**（だいこん、油あげ、こいくちしょうゆ、三温糖、和風だし）、**だご汁**（米粉めん、豚肉、はくさい、ねぎ、にんじん、干ししいたけ、ぶなしめじ、むろあじ節、ミックスみそ）、**牛乳** | 小 | 628／2.0 |
| | | | だご汁<br>(だんご汁) | | | 中 | 786／2.4 |
| 11日<br>(水) | 食パン | ポークソテー<br>きのこソース | キャベツとツナの<br>コンソメ煮 | 牛乳 | **食パン、ポークソテーきのこソース**（豚肉一枚肉、塩、白こしょう、白ワイン、大豆油、まいたけ、ぶなしめじ、トマトピューレ、トマトケチャップ、三温糖、ウスターソース、赤ワイン、コーンスターチ）、**キャベツとツナのコンソメ煮**（キャベツ、まぐろ油漬け、青ピーマン、洋風だし、塩、白こしょう）、**ポテトスープ**（じゃがいも、ベーコン、たまねぎ、にんじん、洋風だし、塩、白こしょう）、**牛乳** | 小 | 565／1.8 |
| | | | ポテトスープ | | | 中 | 690／2.3 |
| 12日<br>(木) | 麦ごはん | 麻婆豆腐 | もやしの<br>中華サラダ | 牛乳 | **麦ごはん**（精白米、麦）、**焼きぎょうざ、もやしの中華サラダ**（緑豆もやし、にんじん、きゅうり、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 | 612／1.7 |
| | | 焼きぎょうざ | | | | 中 | 752／2.0 |
| 13日<br>(金) | かきまわし | タラの<br>天ぷら | 白菜汁 | 牛乳 | **かきまわし**（精白米、鶏肉、にんじん、ごぼう、竹輪、油あげ、三温糖、こいくちしょうゆ、酒、和風だし、大豆油）、**タラの天ぷら**（タラ切身、塩、白こしょう、小麦粉、大豆油）、**白菜汁**（はくさい、干ししいたけ、はるさめ、なると、むろあじ節、塩、うすくちしょうゆ、酒）、**牛乳** | 小 | 605／2.4 |
| | | | | | | 中 | 714／2.9 |

※　＿＿＿＿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。

## 郷土料理：大分県の食事（11月１０日）

大分県は、温泉の数とわく温泉量が全国1位の『おんせん県』です。ひと昔前には家の敷地で鶏を飼っている家庭も多くありました。鶏肉の消費量が多いことから、鶏肉を使った郷土料が数多くみられます。また、小麦粉を使った『じり焼き』『やせうま』などの粉食文化も発展しました。

資料参照：農林水産省ホームページ　うちの郷土料理
大分県ホームページ　次代に残したい郷土料理

### だご汁

米作りに適さない土地が多かったため、畑で育てる麦などの栽培が盛んでした。だご汁は、小麦粉をこねて薄く帯状に引き伸ばした団子を具材とともにみそ仕立ての汁に入れた料理です。九州でよく食べられている麦みそのほか、合わせみそや白みそでも食べられています。



### とり天

鶏肉の年間消費量で大分市が全国１位になるなど、鶏肉を多く食べる文化があります。鶏肉を天ぷら粉で揚げたとり天も県全域で親しまれている鶏料理のひとつです。大分県では、ねりからしを添えた酢醤油で食べられます。



### 大根の煮すあえ

大根を炒め煮にした料理で、「煮すあえ」という名前ですが、酢を使わない、大根の煮物です。
呼び名も「煮なます」や「きんぴら」という家庭もあるほか、切り方も薄切りやささがき、とそれぞれの家庭でレシピが異なるものの、日常の身近なおかずとして伝えられてきた料理です。



## 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。

## 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
柿ピューレ　白菜
岐阜県産：もやし　大豆　豆みそ 揖斐茶
小松菜
旬の食材：サンマ　まいたけ　チンゲン菜
ごぼう　ほうれん草　れんこん

＊白菜は、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＊

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。今月は何回かきりんが登場するかな？

| | 主食<br>エネルギー源 | 主菜<br>体を作るもと | 汁物・副菜<br>調子を整える | その他<br>ｶﾙｼｳﾑ・ﾋﾞﾀﾐﾝ | ※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。<br>使用食材 | エネルギーKcal／塩分g | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 16日<br>（月） | 卵とじうどん | ささみの揚げ茶揚げ | 大豆の磯煮 | 牛乳 | **うどん、卵とじうどんのスープ**（ほうれんそう、たまねぎ、鶏肉、液卵、かまぼこ、干ししいたけ、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）、**ささみの揚げ茶揚げ**（鶏ささ身、塩、揚げ茶、小麦粉、かたくり粉、大豆油）、**大豆の磯煮**（大豆、ひじき、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）、**牛乳** | 小<br>中 | 636／2.7<br>803／3.2 |
| 17日<br>（火） | 麦ごはん | サワラのてり焼き | チンゲン菜のおひたし<br>さつまいも汁 | 牛乳<br>りんご | **麦ごはん**（精白米、麦）、**サワラのてり焼き**（サワラ切身、こいくちしょうゆ、みりん、酒）、**チンゲン菜のおひたし**（チンゲン菜、緑豆もやし、こいくちしょうゆ、かつお節）、**さつまいも汁**（鶏肉、さつまいも、ごぼう、にんじん、生揚げ、ねぎ、ミックスみそ、むろあじ節）、**りんご**、**牛乳** | 小<br>中 | 601／1.8<br>767／2.1 |
| 18日<br>（水） | ＜地産地消料理＞<br>黒パン | 柿入りポークチーズサンドフライ | キャベツのカラフルソテー<br>トマトスープ | 牛乳 | **黒パン、柿入りポークチーズサンドフライ**（柿入りポークチーズサンドフライ、大豆油）、**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）、**トマトスープ**（ロースハム、にんじん、たまねぎ、じゃがいも、白いんげん豆、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<br>中 | 657／2.0<br>798／2.5 |
| 19日<br>（木） | ＜食育の日＞<br>米粉カレーライス | イカのハーブ焼き | | 牛乳<br>フルーツポンチ | **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、牛肉、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、黄桃シロップ漬け、ファイバーゼリーミックス）、**牛乳** | 小<br>中 | 695／1.6<br>826／2.0 |
| 20日<br>（金） | 麦ごはん | ＜地産地消料理＞<br>鶏肉の富有柿ソース | キャベツのサラダ<br>豆乳ポテトポタージュ | 牛乳<br>小魚（中学校） | **麦ごはん**（精白米、麦）、**鶏肉の富有柿ソース**（鶏肉一口大切り、塩、白こしょう、かたくり粉、レバー竜田、大豆油、かき裏ごし、こいくちしょうゆ、穀物酢、三温糖）、**キャベツのサラダ**（キャベツ、えだまめ、イタリアンドレッシング（混ぜます））、**豆乳ポテトポタージュ**（じゃがいも裏ごし、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）、**小魚（中学校）**、**牛乳** | 小<br>中 | 661／1.6<br>821／2.1 |
| 24日<br>（火） | ＜和食の日＞<br>菜めし | サケの塩麹焼き | 大根とがんもどきの煮物<br>里芋のみそ汁 | 牛乳 | **菜めし**（精白米、麦、菜飯）、**サケの塩麹焼き**（サケ切身、酒、塩こうじ）、**大根とがんもどきの煮物**（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）、**里芋のみそ汁**（里芋、油あげ、ねぎ、カットわかめ、ミックスみそ、むろあじ節）、**牛乳** | 小<br>中 | 606／2.7<br>741／3.2 |
| 25日<br>（水） | 胚芽食パン | ハンバーグのトマトソース | コーンサラダ<br>じゃがいものポトフ | 牛乳 | **胚芽食パン、ハンバーグのトマトソース**（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）、**コーンサラダ**（ホールコーン、キャベツ、コーンクリーミードレッシング（混ぜます））、**じゃがいものポトフ**（ウインナー、にんじん、たまねぎ、だいこん、じゃがいも、洋風だし、塩、白こしょう）、**牛乳** | 小<br>中 | 640／2.5<br>805／3.2 |
| 26日<br>（木） | 麦ごはん | サンマの蒲焼き | 小松菜と白菜のおひたし<br>じんだ汁 | 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）、**小松菜と白菜のおひたし**（こまつな、はくさい、こいくちしょうゆ、かつお節）、**じんだ汁**（だいこん、ごぼう、生揚げ、ねぎ、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<br>中 | 633／1.7<br>783／2.0 |
| 27日<br>（金） | 麦ごはん | 鶏肉の香味焼き | ビビンバ<br>キムチ汁 | 牛乳 | **麦ごはん**（精白米、麦）、**鶏肉の香味焼き**（鶏肉一枚肉、こいくちしょうゆ、酒、みりん、しょうが、ねぎ）、**ビビンバ**（豚肉、ぜんまい、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、大豆油）、**キムチ汁**（はくさいキムチ、キャベツ、えのきたけ、生揚げ、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）、**牛乳** | 小<br>中 | 575／2.5<br>725／3.0 |
| 30日<br>（月） | ミートソース（ソフト麺） | | レンコンソテー<br>きなこスイートポテト | 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）、**きなこスイートポテト**（さつまいも、大豆油、きな粉、三温糖、塩）、**レンコンソテー**（れんこん、青ピーマン、鶏ひき肉、鶏がらスープの素、こいくちしょうゆ、塩、白こしょう、大豆油）、**牛乳** | 小<br>中 | 663／1.3<br>835／1.5 |

※ _____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。

# 11月 食育だより

## 「和食（わしょく）を食（た）べよう」




### 和食の４つの特徴




参照　月刊　学校給食（全国学校給食協会）

和食は昔から受け継がれてきた日本の食文化です。

左のような特徴をもち、すぐれた食文化である点が世界にも認められ、2013年にユネスコ無形文化遺産に登録されました。

和食の良さを知って、食べたり、作ったりして、私たちも受け継いでいきましょう。

**ごはん**と**みそしる**は、
わたしたちにも作れる
身近な和食だね！



### 給食メニューを朝食に
### 【かきまわし】　（11月13日）

（材料）４人分

| | | | |
|---|---|---|---|
| ・米 | 2合 | ・油 | 適量 |
| ・鶏肉 | 60g | ・しょうゆ | 大さじ1 |
| ・ごぼう | 40g | ・さとう | 小さじ2 |
| ・にんじん | 40g | ★・酒 | 小さじ1 |
| ・干し椎茸 | 2枚 | ・和風だしの素 | 小さじ1/2 |
| ・ちくわ | 1本 | ・水 | 適量 |
| ・油あげ | 1枚 | | |

（作り方）

①米は洗米して普通の水加減で炊いておく。
②鶏肉は食べやすい大きさに切る。
③ごぼうはささがき、にんじんは千切り、干し椎茸は水で戻して薄切り、竹輪は小口切り、油揚げは１㎝幅にそれぞれ切っておく。
④油で鶏肉を炒める。鶏肉に火が通ったら③の具材を順に炒める。
⑤★の調味料と煮汁が少なければ水を加えて具材に味が浸み込み、軟らかくなるまで煮る。
⑥炊けたご飯に⑤の具材を混ぜ込む。

煮た具をご飯にかきまわして混ぜ込むしぐさから『**かきまわし**』と呼ばれるようになった**岐阜・西濃地区の郷土料理です。**

