



# こんだて



こちらのQRコードから毎日の献立の写真や人気のある給食メニューのレシピを見ることが出来ます。

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をご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 加ゆみ・ピタッ	使用食材		エネルギーKcal/ 塩分g
					※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。		
1日 (火)	麦ごはん	麻婆豆腐	春雨サラダ	牛乳	麦ごはん(精白米、麦)、麻婆豆腐(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、米油、ごま油、トウバンジャン、中華だしの素、かたくり粉)、瑞穂かぼちゃコロッケ(かぼちゃコロッケ、米油)、春雨サラダ(マロニー、きゅうり、緑豆もやし、にんじん、香味中華ドレッシング(混ぜます))、牛乳		小 701/1.5
			瑞穂かぼちゃコロッケ		中 854/1.7		
2日 (水)	食パン	ハンバーグの和風ソース	大根サラダ(青じそドレッシング)	牛乳 スライスチーズ(中)	食パン、ハンバーグの和風ソース(ハンバーグ、たまねぎ、こいくちしょうゆ、みりん、三温糖、和風だし、かたくり粉)、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))、コーンポタージュ(コーン裏ごし、たまねぎ、ホールコーン、米粉豆腐ホワイトルウ、クリーム、牛乳、洋風だし、塩、白こしょう、米油、脱脂粉乳)、スライスチーズ(中学校)、卒業祝いデザート(中学校)、牛乳		小 656/3.0
			コーンポタージュ	卒業祝いデザート(中学校)	中 990/4.2		
3日 (木)	かきまわし	まぐろの竜田揚げ	和風汁	牛乳	かきまわし(精白米、鶏肉、にんじん、ごぼう、干しいたけ、竹輪、油揚げ、三温糖、こいくちしょうゆ、酒、和風だし、米油)、まぐろの竜田揚げ(まぐろ、しょうが、こいくちしょうゆ、酒、かたくり粉、米油)、和風汁(豚肉、豆腐、だいこん、にんじん、はくさい、ミックスみそ、酒がす、むろあじ節)、ひなまつりゼリー		小 701/2.5
				ひなまつりゼリー	中 803/3.0		
4日 (金)	わかめごはん	鮭の塩焼き	肉じゃが	牛乳	わかめごはん(精白米、麦、炊き込みわかめ(素))、鮭の塩焼き(さけ、塩)、肉じゃが(じゃがいも、牛肉、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、米油)、こも豆腐のすまし汁(カットわかめ、にんじん、えのきたけ、こも豆腐、みつば、うすくちしょうゆ、むろあじ節、酒、塩)、牛乳		小 635/3.0
			こも豆腐のすまし汁		中 804/3.3		
7日 (月)	五目うどん	竹輪の天ぷら	大根と厚揚げの炒め煮	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、米油)、大根と厚揚げの炒め煮(だいこん、生揚げ、さやえんどう、米油、こいくちしょうゆ、三温糖、酒、みりん、和風だし)、牛乳		小 578/2.7
					中 720/3.1		
8日 (火)	麦ごはん	蒸しポークシューマイ	切干大根のチャプチェ	牛乳	麦ごはん(精白米、麦)、蒸しポークシューマイ、切干大根のチャプチェ(牛肉、にんにく、切干大根、たまねぎ、にんじん、にら、ひなしめじ、米油、こいくちしょうゆ、三温糖、酒、中華だしの素、コチジャン)、もずく汁(もずく、干しいたけ、にんじん、えのきたけ、ねぎ、酒、うすくちしょうゆ、塩、むろあじ節)、牛乳		小 555/1.7
			もずく汁		中 705/2.1		
9日 (水)	バターロールパン	ソーセージのトマトソース	豆とツナのサラダ	牛乳	バターロールパン、ソーセージのトマトソース(ソーセージ、トマトケチャップ、ウスターソース、三温糖、コーンスターチ)、豆とツナのサラダ(レンズ豆、大豆、きゅうり、まぐろ油揚げ、コーンクリームドレッシング(混ぜます))、アヒアコ(じゃがいも、鶏ささ身、たまねぎ、にんじん、ほうれん草、とうもろこし(ホールコーン・クリームコーン)、鶏がらスープの素、うすくちしょうゆ、塩、白ワイン)、牛乳、ミルメーク(コーヒー味)		小 741/3.2
			アヒアコ(チキンとポテトのスープ)	ミルメーク(コーヒー味)	中 943/4.1		

※ \_\_\_\_\_ 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。

**コロンビアの食事 3月9日(水)**

アンデス山脈が通るコロンビアは豊かな自然に恵まれています。農業も盛んで、コーヒーは世界第3位、アボカドは世界第4位の生産を誇っています。コロンビア料理は、じゃが芋、トウモロコシ、豆類、米、肉類を多く使います。

**アヒアコ(チキンとポテトのスープ)**

コロンビアの家庭料理として有名なのが「アヒアコ」です。主な材料は、鶏肉とじゃがいも。それにトウモロコシが添えられます。優しい味が満足感が得られる美味しいスープです。

## 食育だより 1年間を振り返ろう!

### 朝ごはんを食べよう! 給食メニューで健康up!! 春の味【野菜入りもずくじり】

令和3年度もコロナ禍の中、衛生的な当番活動、間隔をあけて配膳、黙食を継続して行ってきました。子供たちは、自分や仲間の健康を大切に安全な生活を過ごすことができました。1年のまとめとして、給食時間や日ごろの食生活を振り返ってみましょう。

<p>【社会性】 食事のマナーを身につけた</p>	<p>【食事の重要性】 食べ物の働きを学んだ</p>	<p>【食品の正しい選択】 残さず食べることができた</p>
-------------------------------	--------------------------------	------------------------------------

<p>【心身の健康】 手洗消毒や衛生的な配膳・片付けをしたか</p>	<p>【食文化】 岐阜の食材を知っているか</p>	<p>【感謝 SDGs】 食べ物を大事にできたか</p>
--	-------------------------------	----------------------------------

海藻は海の野菜と言われ、中でも、あおさ・わかめ・めかぶ・ひじきは、食卓でよく使われます。鉄やカルシウムなどの無機質が豊富なので活用しましょう。

**<材料4人分>**

もずく(塩抜きしたもの)	50g~100g(好みで)
にんじん	5cm長さ(50g)
えのきたけ	1/4袋
干しいたけ	1個
ねぎ	適量(20g)
だし汁(昆布とかつお等)	500cc
しょうゆ(薄口)	大さじ1
酒	小さじ1
食塩	小さじ1/4

**<作り方>**

- ①もずくは洗っておく。にんじんは千切り、えのきたけはほぐす、ねぎは小口切り、干しいたけは洗い戻して千切りにする。
- ②鍋にだし汁を作り、かたい野菜から順に柔らかく煮る。
- ③②に酒、しょうゆ、食塩で調味する。
- ④もずくを加えて沸騰させてから、ねぎを加えて味をととのえる。

♡さいの目の豆腐を入れたり、溶き卵を加えるとさらに、たんぱく質アップ料理となります。♡

	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 加ゆみ・ピタツ	※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
10日 (木)	麦ごはん	さばの塩焼き	ひじきの炒め煮	牛乳	麦ごはん(精白米、麦)、さばの塩焼き、ひじきの炒め煮(ひじき、竹輪、にんじん、えだまめ、米油、こいくちしょうゆ、三温糖、酒、みりん、和風だし)、けんちん汁(昆布、こんにゃく、にんじん、豆腐、だいこん、里芋、ねぎ、むろあじ節、こいくちしょうゆ、酒、塩)、牛乳	小 586/3.0
			けんちん汁		中 732/3.9	
11日 (金)	麦ごはん	ささみの天ぷら	ほうれん草と白菜のおひたし	牛乳	麦ごはん(精白米、麦)、ささみの天ぷら(鶏ささ身、塩、小麦粉、米油)、ほうれん草と白菜のおひたし(ほうれん草、はくさい、こいくちしょうゆ、かつお節)、豚汁(里芋、にんじん、だいこん、豚肉、ごぼう、ねぎ、豆腐、むろあじ節、ミックスみそ)、牛乳	小 587/1.8
			豚汁		中 719/2.1	
14日 (月)	中華あんかけ (ソフト麺)		グリーンアスパラガスとキャベツのサラダ	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、はくさい、にんじん、たけのこ、米油、こいくちしょうゆ、酒、塩、白ごし、鶏豚湯、鶏がらスープの素、かたくり粉)、大学芋(さつまいも、米油、三温糖、こいくちしょうゆ)、グリーンアスパラガスとキャベツのサラダ(グリーンアスパラガス、キャベツ、赤ピーマン、青ピーマン、香味中華ドレッシング(混ぜます))、牛乳	小 588/1.8
			大学芋		中 753/2.1	
15日 (火)	牛丼	にぎすのから揚げ	ほうれん草ときのこの炒め物	牛乳	牛丼(精白米、麦、牛肉、たまねぎ、しらたき、にんじん、かまぼこ、ねぎ、ごぼう、こいくちしょうゆ、酒、三温糖、米油)、にぎすのから揚げ(にぎすのから揚げ、米油)、ほうれん草ときのこの炒め物(ほうれん草、まいたけ、ホールコーン、鶏がらスープの素、塩、白ごし、米油)、牛乳	小 724/2.1
					中 849/2.4	
16日 (水)	黒食パン	ポークソテーりんごソース	ブロッコリーのサラダ(減塩和風ドレッシング)	牛乳	黒食パン、ポークソテーりんごソース(豚肉、塩、白ごし、白ワイン、りんごピューレ、トマトピューレ、トマトケチャップ、ウスターソース、コーンスターチ)、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))、チキンのクリームシチュー(鶏肉、にんじん、たまねぎ、じゃがいも、粉チーズ、洋風だし、米粉豆乳ホワイトルウ、白ごし、牛乳、塩、クリーム、米油)、牛乳	小 703/2.3
			チキンのクリームシチュー		中 856/2.8	
17日 (木)	麦ごはん	郡上みそチキン	五目きんぴら	牛乳	麦ごはん(精白米、麦)、郡上みそチキン(鶏肉、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)、五目きんぴら(さつまいも、ごぼう、にんじん、さやいんげん、こんにゃく、米油、こいくちしょうゆ、三温糖、みりん、酒)、かきたま汁(液卵、豆腐、えのきたけ、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)、生パイン、牛乳	小 598/2.1
			かきたま汁		生パイン	中 737/2.5
18日 (金)	麦ごはん	ソフトカレイの竜田揚げ	じゅうねんあえ	牛乳	麦ごはん(精白米、麦)、ソフトカレイの竜田揚げ(ソフトカレイ竜田揚げ、米油)、じゅうねんあえ(ほうれん草、はくさい、にんじん、黒すりごま、白すりごま、こいくちしょうゆ)、こつゆ(貝柱、鶏肉、里芋、しらたき、黒きくらげ、さやいんげん、うすくちしょうゆ、塩、液体かつおだし、酒、みりん)、牛乳	小 613/1.9
			こつゆ		中 748/2.3	
22日 (火)	ビーフカレーライス	いわしのから揚げ		牛乳	ビーフカレーライス(精白米、麦、じゃがいも、にんじん、たまねぎ、牛肉、米粉カレー粉、カレー粉、こいくちしょうゆ、白ごし、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、米油)、いわしのから揚げ(いわしのから揚げ、米油)、フルーツポンチ(みかんシロップ漬、ももシロップ漬、パインアップルシロップ漬、ファイバーゼリーミックス)、牛乳	小 778/1.7
			フルーツポンチ		中 880/2.0	
23日 (水)	バターロールパン	チキンのデミグラスソース	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	バターロールパン、チキンのデミグラスソース(鶏肉、塩、白ごし、白ワイン、にんにく、たまねぎ、ソテー、デミグラスソース、トマトケチャップ、三温糖、ウスターソース、赤ワイン、米油、コーンスターチ)、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))、白菜のクリームスープ(はくさい、にんじん、たまねぎ、ベーコン、米粉豆乳ホワイトルウ、牛乳、クリーム、粉チーズ、洋風だし、塩、白ごし)、卒業祝いデザート(小学校)、牛乳	小 783/2.7 (デザート込)
			白菜のクリームスープ		卒業祝いデザート(小学校)	中 838/3.2
24日 (木) 中学のみ	麦ごはん	豚肉のあんからめ	ほうれん草ともやしのおひたし	牛乳	麦ごはん(精白米、麦)、豚肉のあんからめ(豚肉、酒、こいくちしょうゆ、しょうが、かたくり粉、米油、こいくちしょうゆ、三温糖、ウスターソース、中華だしの素、かたくり粉、ごま油)、ほうれん草ともやしのおひたし(ほうれん草、緑豆もやし、にんじん、こいくちしょうゆ、かつお節)、なめこのあわせみそ汁(豆腐、カットわかめ、なめこ、白みそ、豆みそ、むろあじ節)、みかんゼリー、牛乳	小 656/3.1
			なめこのあわせみそ汁		みかんゼリー	中 829/3.7

※ \_\_\_\_\_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: 福島県(3月18日)

地産地消の推進をしています！

瑞穂市産：ハツシモ、キャベツ、ねぎ、カボチャ、コロッケ。  
岐阜県産：豆みそ、大豆、ほうれん草、もやし  
旬の食材：わかめ、菜花、にぎす、ひじきにんじん、じゃがいも、グリーンアスパラガス



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？

福島県は、47都道府県の中では、北海道・岩手県について、3番目の広さを有します。米を中心に、きゅうり、トマト、さやいんげん等の野菜や桃、梨、りんご等の農産物が多く栽培されています。



### こつゆ

会津(あいつ)地方の郷土料理です。ホタテを干した貝柱でだしをとった薄味の吸い物で、正月や結婚式などの祝い行事に食べられます。



### じゅうねんあえ

じゅうねんとは「えごま」の別名です。えごまは体に良いといわれ、えごまを食べると「十年長生きする」という言い伝えからこの名前がついたと言われています。



### カレイ

南からの黒潮と北からの親潮がぶつかりあうよい漁場であることから、沖では200種の魚介類が水揚げされています。特に12～1月には、まこガレイ、いしがレイが獲れます。

