



# 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できます。

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用いている場合があります。

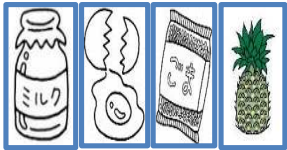
日	主食 エネルギー源	主菜 体を作るもと	汁物・副菜 調子を整える	その他 加ゆがみ・ビタミン	※バランスのとれた食事をするためには、主食・主菜・副菜のある食生活を送ることが重要です。岐阜県では、「野菜ファースト」を発信して、野菜を積極的に食べることを普及啓発しています。	
					使用食材	エネルギーKcal/塩分量g
8日 (金)	にんじんごはん	鶏肉のからあげ	豆腐とえのきたけのみそ汁	牛乳 お祝いデザート	にんじんごはん(精白米、まぐろ油揚げ、にんじん、油揚げ、干しいたけ、三温糖、こいくちしょうゆ、酒、和風だし、米油)、鶏肉のから揚げ(鶏肉、こいくちしょうゆ、酒、しょうが、かたくり粉、米油)、豆腐とえのきたけのみそ汁(豆腐、えのきたけ、ねぎ、カットわかめ、豆みそ、むろあじ節)、お祝いデザート、牛乳	小 709/2.4
						中 824/2.8
11日 (月)	しのだうどん	ゆめかさこのから揚げ	キャベツのおひたし	牛乳	うどん、しのだうどんのスープ(ねぎ、豚肉、にんじん、かまぼこ、油揚げ、えのきたけ、干しいたけ、むろあじ節、白しょうゆ、塩、みりん)、ゆめかさこのから揚げ(ゆめかさこ、塩、白こしょう、かたくり粉、米油)、キャベツのおひたし(キャベツ、きゅうり、ホールコーン、かつお節、減塩和風ドレッシング)、牛乳	小 558/1.8
						中 699/2.1
12日 (火)	麦ごはん	さばのみそ煮	菜の花のすまし汁	牛乳	麦ごはん(精白米、麦)、さばのみそ煮、五目きんぴら(さつま揚げ、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)、菜の花のすまし汁(菜花、豆腐、かまぼこ、えのきたけ、カットわかめ、むろあじ節、うすくちしょうゆ、塩、酒)、牛乳	小 622/2.6
						中 814/3.3
13日 (水)	バターロールパン	ハンバーグの和風ソース	ポテトサラダ(エッグケアドレッシング)	牛乳	バターロールパン、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)、ポテトサラダ(じゃがいも、にんじん、えだまめ、エッグケアドレッシング(別))、大根としめじのスープ(だいこん、ふなしめじ、にんじん、ベーコン、洋風だし、うすくちしょうゆ、塩、白こしょう、酒)、牛乳	小 679/2.6
						中 840/3.2
14日 (木)	米粉カレーライス	いかのハーブ焼き		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、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、米油)、いかのハーブ焼き(いか、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、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 701/1.9
				フルーツポンチ		中 819/2.3
15日 (金)	麦ごはん	豚肉の生姜焼き	つき大根の炒め煮	牛乳	麦ごはん(精白米、麦)、豚肉の生姜焼き(豚肉、しょうが、こいくちしょうゆ、酒、みりん)、つき大根の炒め煮(だいこん、にんじん、油揚げ、米油、こいくちしょうゆ、三温糖、和風だし)、里芋のみそ汁(里芋、ごぼう、カットわかめ、ねぎ、ミックスみそ、むろあじ節)、オレンジ、牛乳	小 620/2.2
				オレンジ		中 752/2.6

※ \_\_\_\_\_ 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さんに回収の依頼をしています。

※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。

SDGsの目標に向かってできることは、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。

## 食物アレルギー除去食に関わる表示を見てください



本市における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においても、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をしています。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は、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。

## 食育だよ!

## 学校給食で体験して、身に付けよう!

令和4年度が始まりました。期待と希望を胸に抱いて、子供たちは登校します。「今日の給食はなにか〜」と、友達や先生と食べる給食時間が楽しみになるように、献立には工夫を凝らしつつ、衛生管理に努めた学校給食を行ってまいります。今年度もよろしくご理解・ご協力をお願いします。

【楽しく会食する】  
食事のマナーを身につけたり人間関係を深める。



【環境をととのえる】  
献立にあった盛り付けをする。環境や資源に気を配る。



【健康に良い食事をする】  
バランスのとれた食事のとり方がわかる。



【食事と文化】  
地域の食料の生産・流通を知る。郷土食・行事食で食文化を知る。



【安全と衛生】  
手洗い・消毒をして、運搬や配膳を安全に行う。黙食をする。



【勤労と感謝 SDGs】  
自分から食の活動をする。感謝の気持ちで食べる。



## 朝ごはんを食べよう! 給食メニューを一工夫【グリーンアスパラガスのソテー】

春には、新物の野菜が登場します。緑がきれいで、ゆでなくても、フライパンで焼くと、色も鮮やかで、甘くておいしく仕上がります。ジュシーで、シャキシャキした「グリーンアスパラガス」を食べましょう。



<材料4人分>  
グリーンアスパラガス 3~4本  
食塩 一つまみ  
炒め油 小さじ1

- ①かたい根元を切り落とし、根元から半分くらいまでピーラーでむく。
- ②フライパンに油をひいて、一口大の根元を加えて中火にする。
- ③いい香りがしてきたら、水かさじ2~3杯を加える。(一気に中心に火が通ります。)
- ④穂先を加え、フライパンをゆすり水気を飛ばし、塩を一つまみ入れる。

♡ツナと合わせてサラダにしたり、豚肉で巻いたり、ベーコンで巻いたり、牛肉やかつお節で炒めたり、チーズをのせてオーブントースターで焼いたり、、、おいしい料理がたくさんありますね。♡

日付	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 加ゆか・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/塩分量g
18日 (月)	コッパン 焼きそば	サーモンフライ	ブロッコリーと 枝豆のサラダ (減塩和風ドレッシング)	牛乳	コッパン、焼きそば(中華めん、豚肉、キャベツ、にんじん、米油、塩、白こしょう、ウスターソース、焼きそばソース、きざみしょうが、かつお節)、サーモンフライ(サーモンフライ、米油)、ブロッコリーと枝豆のサラダ(ブロッコリー、えだまめ、減塩和風ドレッシング(別))、牛乳	小 599/2.3 中 740/2.9
19日 (火)	<食育の日> 麦ごはん	鶏肉の 岐阜野菜ソース <地産地消料理>	ほうれん草ともやしの おひたし	牛乳	麦ごはん(精白米、麦)、鶏肉の岐阜野菜ソース(鶏肉、塩、白こしょう、酒、粉チーズ、えだまめ、トマト、トマトケチャップ、ウスターソース、柿裏ごし、三温糖、かたくり粉)、ほうれん草ともやしのおひたし(ほうれん草、緑豆もやし、こいくちしょうゆ、かつお節)、キャベツのみそ汁(キャベツ、えのきたけ、カットわかめ、油揚げ、豆みそ、むろあじ節)、ヨーグルト(中学校)、牛乳	小 570/2.0 中 770/2.4
20日 (水)	食パン	ホキの レモンソース	もやしのソテー	牛乳	食パン、ホキのレモンソース(ホキ、塩、白こしょう、かたくり粉、米油、三温糖、うすくちしょうゆ、レモン果汁)、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、米油)、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、米粉豆乳ホワイトルウ、クリーム、牛乳、洋風だし、塩、白こしょう、米油、脱脂粉乳)、牛乳	小 627/2.7 中 776/3.4
21日 (木)	麦ごはん	蒸し シューマイ	韓国風肉じゃが	牛乳	麦ごはん(精白米、麦)、蒸しシューマイ、韓国風肉じゃが(じゃがいも、にら、牛肉、たまねぎ、にんじん、三温糖、こいくちしょうゆ、コチジャン、酒、米油、かつお節)、春雨スープ(マロニー、干しいたけ、チンゲン菜、なると、うすくちしょうゆ、塩、白こしょう、鶏がらスープの素)、牛乳	小 581/1.4 中 739/1.7
22日 (金)	ゆかりごはん	あじの竜田揚げ	大豆の磯煮	牛乳	ゆかりごはん(精白米、麦、ゆかり粉)、あじの竜田揚げ(あじ、こいくちしょうゆ、酒、しょうが、かたくり粉、米油)、大豆の磯煮(大豆、ひじき、にんじん、油揚げ、えだまめ、こいくちしょうゆ、三温糖、みりん、酒、米油、和風だし)、けんちん汁(昆布、こんにゃく、ごぼう、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 643/3.1 中 780/3.8
25日 (月)	ミート ソース (ソフト麺)		大根サラダ (青じそドレッシング)	牛乳	ソフト麺、ミートソース(牛ひき肉、米油、塩、白こしょう、たまねぎ、にんじん、にんにく、米粉豆乳ホワイトルウ、完熟トマトのハヤシフレック、トマトソース、トマトケチャップ、トマトピューレ、脱脂粉乳、粉チーズ、三温糖、ウスターソース)、菜の花とじゃが芋のコロッケ(菜の花とじゃが芋のコロッケ、米油)、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 738/2.8 中 930/3.2
26日 (火)	麦ごはん	豚肉のから揚げ 柿ジャムソース <地産地消料理>	小松菜ともやしの かつおあえ	牛乳	麦ごはん(精白米、麦)、豚肉のから揚げ柿ジャムソース(豚肉、酒、こいくちしょうゆ、しょうが、かたくり粉、米油、柿ジャム、レモン果汁、うすくちしょうゆ、かたくり粉)、小松菜ともやしのかつおあえ(こまつな、緑豆もやし、こいくちしょうゆ、かつお節)、じゃがいもの白みそ汁(たまねぎ、じゃがいも、カットわかめ、油揚げ、白みそ、むろあじ節)、牛乳	小 644/1.7 中 783/2.0
27日 (水)	米粉入り パンズパン	ハーブチキン	グリーン アスパラガスと キャベツのソテー	牛乳	米粉入りパンズパン、ハーブチキン(鶏肉、白ワイン、塩、黒こしょう、オリーブ油、パルメザン粉、ガーリック粉、タイム粉)、アスパラガスとキャベツのソテー(キャベツ、グリーンアスパラガス、赤ピーマン、ローズハム、米油、洋風だし、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、牛乳、脱脂粉乳、クリーム、米粉豆乳ホワイトルウ、洋風だし、塩、白こしょう)、スライスチーズ(中学校)、牛乳	小 607/2.7 中 820/3.9
28日 (木)	たけのこごはん	かつお南蛮	かきたま汁	牛乳	たけのこごはん(精白米、たけのこ、にんじん、鶏肉、油揚げ、干しいたけ、三温糖、こいくちしょうゆ、酒、和風だし、米油)、かつお南蛮(かつお、しょうが、塩、白こしょう、かたくり粉、米油、こいくちしょうゆ、三温糖、みりん、酒、酢)、かきたま汁(液卵、豆腐、かまぼこ、えのきたけ、にんじん、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 654/2.3 中 756/2.8

※ \_\_\_\_\_ 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に回収の依頼をしています。

※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。

SDGsの目標に向かってできることは、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。

**食物アレルギー  
除去食に関わる  
表示を見てください**

**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！  
うれしいね！**

瑞穂市産：ハツシモ柿ジャム(ピューレ)、米粉カレー  
ルウ

岐阜県産：豆みそ、大豆、豆腐、ほうれん草、もやし

旬の食材：かつおわかめ、菜花、にぎす、ひじき、にんじん、  
じゃがいも、ズッキーナ、オクラ

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？

**郷土料理：愛知県(4月11日)**

愛知県は、野菜や花の生産が盛んで、特に、キャベツ・大葉、イチジク・ふき・うずらの卵は産出額全国1位の品目です。地域ごとに、特徴のある農業を行うことで全国的に知られ、中でも、東三河地域は、温暖な気候と豊富な水を生かした農業が盛んです。

**しのだうどん**  
志の田とは、しろしょうゆをベースとしたつゆに、刻んだ油揚げと青ねぎ散らして、かまぼこを添えた、うどんまたはきしめんです。「しのだ」は油揚げの別名です。

**ゆめかさごのから揚げ**  
愛知県蒲郡市が産地です。鮮やかな赤い色が特徴のカサゴ。縁起の良い魚で、ふっくらした白身は熱を通しても柔らかくおいしい魚です。

**キャベツのおひたし**  
愛知県のキャベツは、作付面積が全国一で、特に冬から春にかけて、全国に出荷されています。温暖な気候や用水が整備された立地条件を活かして東三河地域を中心に生産されています。

- 学校給食で地場産物を使うと何がよいの??**
- ・瑞穂市や岐阜の食材は輸送の燃料がかからない。
  - ・瑞穂市や岐阜の農業が活性化する。
  - ・子供たちが、瑞穂市や岐阜の食材の豊かさに気づき、食文化を継承しながら良い食生活をしていく。