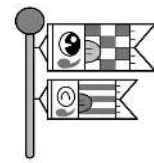




こんだて



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。
- ・給食で使用する米は、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のできる限り取り入れています。

※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。

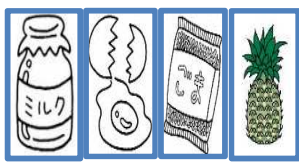
日	主食 エネルギー源	主菜 体を作るもと	汁物・副菜 調子を整える	その他 加ゆム・ビタシ	使用食材	
					使用食材	エネルギーKcal/塩分g
2日 (月)	たまごとし うどん	竹輪の天ぷら	筑前煮	牛乳	うどん、卵とじうどんのスープ(にんじん、ねぎ、たまねぎ、液卵、かまぼこ、干しいたけ、油揚げ、かたくり粉、むろあじ節、うすくちしょうゆ、塩、みりん)、竹輪の天ぷら(竹輪、小麦粉、米油)、筑前煮(れんこん、鶏肉、にんじん、ごぼう、こんにゃく、たけのこ、米油、こいくちしょうゆ、三温糖、酒、みりん、和風だし)、かしわ餅、牛乳	小 647/2.9
				かしわ餅	中 832/3.3	
6日 (金)	もぶり	まぐろとレバーのあんからめ	湯葉のすまし汁	牛乳	もぶり(精白米、ごぼう、にんじん、こんにゃく、さつま揚げ、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)、まぐろとレバーの揚げ煮(まぐろ、レバー、竜田、こいくちしょうゆ、しょうが、酒、かたくり粉、小麦粉、米油、こいくちしょうゆ、みりん、三温糖)、湯葉のすまし汁(にんじん、みつば、湯葉、えのきだけ、うすくちしょうゆ、むろあじ節、酒、塩)、牛乳	小 603/2.2
					中 692/2.7	
9日 (月)	ツナトマトソース (ソフト麺)	ささみのフリッター	大根サラダ (青じそドレッシング)	牛乳	ソフト麺、ツナトマトソース(米油、にんにく、たまねぎ、にんじん、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、トマトピューレ、粉チーズ、脱脂粉乳、三温糖、ウスターソース、洋風だし、塩、白こしょう、まぐろ油漬)、ささみのフリッター(鶏ささ身、塩、小麦粉、米油)、大根サラダ(だいこん、きゅうり、ホールコーン、青じそドレッシング(別))、牛乳	小 687/2.4
					中 871/2.7	
10日 (火)	わかめごはん	あゆの甘露煮	ほうれん草と白菜のおひたし	牛乳	わかめごはん(精白米、麦、炊き込みわかめの素)、あゆの甘露煮、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)、米麺汁(はつしも米粉麺、だいこん、鶏肉、かまぼこ、ねぎ、塩、むろあじ節、うすくちしょうゆ)、牛乳	小 673/2.7
				米麺汁	中 835/3.0	
11日 (水)	米粉入りパン	フランクフルトのチリソース	キャベツのカラフルソテー	牛乳	米粉入りパン、フランクフルトのチリソース(フランクフルトソーセージ、チリソース、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)、キャベツのカラフルソテー(キャベツ、赤ピーマン、青ピーマン、米油、洋風だし、塩、白こしょう)、にんじんポターージュ(にんじん裏ごし、じゃがいも裏ごし、たまねぎ、米粉豆乳ホワイトルウ、米油、牛乳、脱脂粉乳、クリーム、塩、白こしょう、洋風だし)、牛乳	小 621/3.2
				にんじんポターージュ	中 768/4.1	
12日 (木)	麦ごはん	焼き肉	切干大根の炒め煮	牛乳	麦ごはん(精白米、麦)、焼き肉(豚肉、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)、切干大根の炒め煮(切干大根、竹輪、にんじん、干しいたけ、さやえんどう、こいくちしょうゆ、酒、三温糖、みりん)、じゃがいもの白みそ汁(豆腐、じゃがいも、油揚げ、カットわかめ、ねぎ、白みそ、むろあじ節)、小魚(中学校)、牛乳	小 630/2.4
				じゃがいもの白みそ汁	中 784/3.0	
13日 (金)	麦ごはん	とびうおのから揚げ	じゃが芋のきんぴら	牛乳	麦ごはん(精白米、麦)、とびうおのから揚げ(とびうお、塩、白こしょう、酒、かたくり粉、米油)、じゃがいものきんぴら(じゃがいも、さつま揚げ、こんにゃく、にんじん、さやいんげん、米油、こいくちしょうゆ、酒、和風だし、みりん、一味唐辛子)、沢煮椀(豚肉、干しいたけ、ごぼう、だいこん、にんじん、うすくちしょうゆ、むろあじ節、酒、塩)、牛乳	小 562/1.7
				沢煮椀	中 697/2.0	
16日 (月)	五目肉うどん	いかの天ぷら	ほうれん草ともやしのおひたし	牛乳	うどん、五目肉うどんのスープ(ねぎ、豚肉、にんじん、かまぼこ、えのきだけ、干しいたけ、むろあじ節、こいくちしょうゆ、塩、みりん)、いかの天ぷら(いか、白こしょう、酒、小麦粉、かたくり粉、米油)、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)、牛乳	小 556/2.1
					中 708/2.5	
17日 (火)	ハヤシライス	きびなごのフライ	ブロッコリーとコーンのサラダ (イタリアドレッシング)	牛乳	ハヤシライス(精白米、麦、牛肉、赤ワイン、塩、白こしょう、米油、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ック、粉チーズ)、きびなごのフライ(きびなごフライ、米油)、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、イタリアンドレッシング(別))、牛乳	小 745/3.0
					中 852/3.4	

※ _____ 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



本市においての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。

5月

生活のリズムを整えよう!

新学期が始まって1か月が過ぎ、さわやかな季節になりました。新しい環境にも少しずつ慣れてくる頃ですが、疲れもたまってくる頃でもあります。朝ごはんをしっかりと食べて、生活のリズムを整えましょう。

食育だよ!



朝ごはんを3つの「めざめスイッチ」オン!

①あたまのスイッチ
脳にエネルギーが届いて集中・やる気が出る。

あたまのスイッチオンメニュー
ごはん パン めん

②おなかのスイッチ
腸が動き始めて、朝の排便につながる。

おなかのスイッチオンメニュー
くだもの 野菜のおかず 汁もの

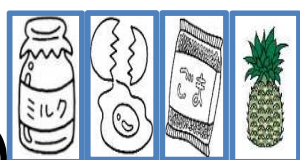
③からだのスイッチ
体温があがって元気に運動できる。

からだのスイッチオンメニュー
納豆 卵 肉 魚

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 加減・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
18日 (水)	食パン	鶏肉の ハーブ焼き	キャベツとツナの コンソメ煮	牛乳	食パン、鶏肉のハーブ焼き（鶏肉、塩、白こしょう、バジル粉、ガーリック粉、オリーブ油、タイム粉）、キャベツとツナのコンソメ煮（キャベツ、まぐろ油漬け、にんじん、洋風だし、塩、白こしょう）、ポークビーンズ（大豆、豚肉、にんじん、たまねぎ、じゃがいも、トマト、トマトケチャップ、ウスターソース、こいくちしょうゆ、塩、白こしょう、三温糖、洋風だし、米油）、スライスチーズ（中学校）、牛乳	小 566/3.2
			ポーク ビーンズ	スライスチーズ (中学校)		中 753/4.4
19日 (木)	＜食育の日＞ 麦ごはん	鮭の塩焼き	肉じゃが	牛乳	麦ごはん（精白米、麦）、鮭の塩焼き（鮭、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）、なめこのみそ汁（豆腐、だいこん、カットわかめ、なめこ、ねぎ、豆みそ、むろあじ節）、牛乳	小 628/1.9
			なめこのみそ汁			中 780/2.3
20日 (金)	麦ごはん	とり天	ひじきの炒め煮	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、米油）、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）、えのきたけのすまし汁（えのきたけ、干しいたけ、かまぼこ、ねぎ、うすくちしょうゆ、塩、酒、むろあじ節）、オレンジ、牛乳	小 560/2.2
			えのきたけの すまし汁	オレンジ		中 705/2.7
23日 (月)	しょうゆ ラーメン (中華めん)	あげ ぎょうざ	糸寒天のサラダ	牛乳	中華めん、しょうゆラーメンのスープ（豚肉、米油、はくさい、にんじん、緑豆もやし、ねぎ、なると、しなちく、鶏豚湯、鶏がらスープの素、こいくちしょうゆ、塩、白こしょう）、揚げぎょうざ（ぎょうざ、米油）、糸寒天のサラダ（糸寒天、きゅうり、赤ピーマン、黄ピーマン、減塩和風ドレッシング（混ぜます））、ヨーグルト（中学校）、牛乳	小 560/2.5
				ヨーグルト (中学校)		中 724/2.9
24日 (火)	麦ごはん	さわらの 高麗焼き	春雨サラダ	牛乳	麦ごはん（精白米、麦）、さわらの高麗焼き（さわら、しょうが、こいくちしょうゆ、酒、みりん、ごま油、ねぎ）、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））、わかめスープ（カットわかめ、たまねぎ、豆腐、鶏がらスープの素、塩、白こしょう、こいくちしょうゆ）、牛乳	小 566/1.9
			わかめ スープ			中 708/2.2
25日 (水)	黒食パン	鶏肉の パン粉焼き	グリーンアスパラガスの ソテー	牛乳	黒食パン、鶏肉のパン粉焼き（鶏肉、白ワイン、塩、黒こしょう、オリーブ油、パン粉、粉チーズ、ガーリック粉）、グリーンアスパラガスのソテー（グリーンアスパラガス、ホールコーン、塩、洋風だし、白こしょう、米油）、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 573/2.2
			ポテトスープ			中 717/2.7
26日 (木)	＜山口県の食事＞ 麦ごはん	あじのフライ	れんこんの煮物	牛乳	麦ごはん（精白米、麦）、あじのフライ（あじのフライ、米油）、れんこんの煮物（れんこん、鶏肉、にんじん、こんにゃく、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）、大平（里芋、にんじん、ごぼう、だいこん、ねぎ、うすくちしょうゆ、むろあじ節、酒、塩）、みかんゼリー、牛乳	小 661/1.4
			大平	みかんゼリー		中 815/1.6
27日 (金)	麦ごはん	豚肉の 塩麴焼き	豆乳おから	牛乳	麦ごはん（精白米、麦）、豚肉の塩麴焼き（豚肉、塩こうじ、酒）、豆乳おから（おから、豆乳、鶏ひき肉、干しいたけ、にんじん、ねぎ、三温糖、こいくちしょうゆ、和風だし、米油）、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）、牛乳	小 627/1.7
			キャベツのみそ汁			中 763/2.1
30日 (月)	中華あんかけ (ソフト麺)	いかの しょうが焼き	ごぼうサラダ	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、チンゲン菜、米油、こいくちしょうゆ、酒、塩、白こしょう、鶏豚湯、鶏がらスープの素、かたくり粉）、いかのしょうが焼き（いか、塩、こいくちしょうゆ、酒、しょうが）、ごぼうサラダ（ごぼう、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、香りごまドレッシング（混ぜます））、牛乳	小 571/2.5
						中 739/3.0
31日 (火)	＜地産地消料理＞ 稲荷寿司 まぜごはん	かつおの たつた揚げ		牛乳	稲荷寿司まぜごはん（精白米、にんじん、ひじき、油揚げ、かつお節、えだまめ、干しいたけ、竹輪、こいくちしょうゆ、酒、柿ジャム、和風だし、三温糖、米油）、かつおのたつた揚げ（かつお、酒、しょうが、こいくちしょうゆ、かたくり粉、米油）、若竹汁（みつば、カットわかめ、かまぼこ、たけのこ、うすくちしょうゆ、むろあじ節、酒、塩）、牛乳	小 624/2.9
			若竹汁			中 720/3.4

※ _____ 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

瑞穂市産：ハツシモ、柿ジャム、鮎、はつしも米糠
玉ねぎ、ねぎ
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、あじ、とびうお、きびなご
たけのこ、キャベツ、アスパラガス
じゃがいも、玉ねぎ



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？

朝ごはんを食べよう！ 給食メニューを一工夫！！ 【にんじんポタージュ】

＜材料4人分＞

にんじん 1本（150g）
たまねぎ 1個（150g）
牛乳 300cc
バター 10g
コンソメ 5g
塩 ひとつまみ
こしょう 少々



- ①にんじんは皮ごとよく洗い、小さめの乱切りにし、玉ねぎは薄切りにして耐熱容器に入れる。ラップをして、レンジ600wで4～5分ほど加熱して柔らかくする。
- ②ミキサーに①の野菜と塩、コンソメ、バターを入れて、バターが溶けたら牛乳を入れてなめらかなるまで攪拌する。
※量が多いようなら2回に分けてミキサーにかける。
- ③器に入れて、レンジで1分ほど温め直して出来上がり。

全国の郷土料理めぐり 山口県（5月26日）

山口県では、だいこん、きゃべつ、れんこん、みかんといった農産物が栽培されています。また、日本海、東シナ海、瀬戸内海に囲まれ、豊かな水産資源に恵まれ、カタクチイワシ、ふぐなど様々な漁業が盛んに行われています。

瀬つきあじ



大平（おおひら）

大平は、岩国市の郷土料理で、里芋・にんじん・ごぼう・だいこんなどを入れて煮物料理です。



岩国れんこん

