



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。

※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 カルシウム・ビタミン	使用食材		
					使用食材	エネルギーKcal/ 塩分g	
1日 (水)	食パン	ハンバーグ 和風ソース	キャベツとツナの コンソメ煮	牛乳	食パン、ハンバーグ和風ソース（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）、キャベツとツナのコンソメ煮（キャベツ、まぐろ油漬、にんじん、洋風だし、塩、白こしょう）、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	646/2.8
			コーン ポタージュ			中	793/3.5
2日 (木)	麦ごはん	鶏肉の 照り焼き	<地産地消料理> 切干大根のチャブチェ	牛乳	麦ごはん（精白米、麦）、鶏肉の照り焼き（鶏肉、こいくちしょうゆ、酒、みりん、三温糖）、切干大根のチャブチェ（牛肉、にんにく、切干大根、たまねぎ、にんじん、にら、ぶなしめじ、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）、豆腐とえのきたけのみそ汁（豆腐、ねぎ、えのきたけ、カットわかめ、ミックスみそ、油揚げ、むろあじ節）、牛乳	小	580/2.3
			豆腐とえのきたけの みそ汁			中	715/2.7
3日 (金)	麦ごはん	いわしの 蒲焼き	ほうれん草と白菜の おひたし	牛乳	麦ごはん（精白米、麦）、いわしの蒲焼き（いわし、かたくり粉、小麦粉、米油、こいくちしょうゆ、酒、みりん、三温糖、かたくり粉）、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）、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）、フライビーンズ（そら豆）、牛乳	小	644/1.8
			けんちん汁	フライ ビーンズ		中	807/2.2
6日 (月)	五目うどん	鶏肉の から揚げ	高野豆腐の卵とじ	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、油揚げ、むろあじ節、こいくちしょうゆ、塩、みりん）、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）、高野豆腐の卵とじ（高野豆腐、にんじん、たまねぎ、さやえんどう、液卵、うすくちしょうゆ、三温糖、酒、和風だし）、牛乳	小	643/2.6
						中	806/3.1
7日 (火)	麦ごはん	鮭の塩焼き	牛乳おから	牛乳	麦ごはん（精白米、麦）、鮭の塩焼き（さけ、塩）、牛乳おから（おから、牛乳、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）、玉ねぎのみそ汁（たまねぎ、油揚げ、豆腐、カットわかめ、豆みそ、むろあじ節）、牛乳	小	607/2.0
			玉ねぎのみそ汁			中	758/2.4
8日 (水)	胚芽食パン	ハムステーキの トマトソース	キャベツのサラダ	牛乳	胚芽食パン、ハムステーキのトマトソース（ロースハム、米油、たまねぎ、エリンギ、トマトピューレ、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）、キャベツのサラダ（キャベツ、にんじん、きゅうり、コーンクリーミードレッシング（混ぜます））、大根としめじのスープ（だいこん、ぶなしめじ、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	593/3.3
			大根としめじの スープ			中	724/4.1
9日 (木)	ひじきごはん	キスの フライ	キムチ汁	牛乳	ひじきごはん（精白米、鶏肉、にんじん、たけのこ、ひじき、干しいたけ、竹輪、えだまめ、三温糖、こいくちしょうゆ、酒、和風だし、米油）、キスのフライ（キスのフライ、米油）、キムチ汁（はくさいキムチ、キャベツ、にんじん、えのきたけ、豚肉、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）、生パイン、牛乳	小	630/2.0
			生パイン			中	726/2.4
10日 (金)	麦ごはん	あじの南蛮漬け	ピピンバ	牛乳	麦ごはん（精白米、麦）、あじの南蛮漬け（あじ、こいくちしょうゆ、しょうが、酒、かたくり粉、米油、こいくちしょうゆ、酢、酒、三温糖、あさつき）、ピピンバ（牛肉、ぜんまい、ほうれん草、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、米油）、春雨スープ（マロニー、干しいたけ、ねぎ、なると、鶏がらスープの素、うすくちしょうゆ、塩、白こしょう、酒）、牛乳	小	634/2.2
			春雨スープ			中	774/2.6
<残量調査> 13日 (月)	卵とじうどん	ささみの 揖斐茶揚げ	大根と がんもどきの 煮物	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、むろあじ節、うすくちしょうゆ、塩、みりん、かたくり粉）、ささみの揖斐茶揚げ（鶏ささ身、塩、揖斐茶、小麦粉、かたくり粉、米油）、大根とがんもどきの煮物（だいこん、がんもどき、さやいんげん、酒、三温糖、こいくちしょうゆ、和風だし、みりん）、小魚（中学校）、牛乳	小	584/2.3
			小魚（中学校）			中	775/2.9
14日 (火)	麦ごはん	さわらの 梅しそ焼き	肉じゃが	牛乳	麦ごはん（精白米、麦）、さわらの梅しそ焼き（さわら、塩、白こしょう、酒、うすくちしょうゆ、梅びしお、しその葉、みりん）、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）、豆腐のすまし汁（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	615/2.3
			豆腐のすまし汁			中	765/2.8

※ _____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。

※食材の変更をすることがありますのでご了承ください。

食育だより よくかんで食べよう！

6/4～6/10 歯と口の健康週間

歯の病気を防ぐ食生活のポイント

よくかんで食べる 野菜や魚や肉などよくかんで食べましょう	おやつは時間と量を決めて ダラダラと食べたり飲んだりしないようにしましょう	しっかり歯をみがく 歯をみがき、口の中をきれいにしましょう	栄養バランスの良い食事 偏った食事ではなく、いろいろな料理を食べましょう
---------------------------------	--	----------------------------------	---

朝ごはんを食べよう！ 給食メニューを一工夫！！

【豆とツナのサラダ】（6/27）

<材料4人分>

- ゆで大豆 大さじ2杯
- ミックス豆 大さじ2杯
- ツナ缶 大さじ1杯
- きゅうり 1本
- ドレッシング 大さじ1杯

<作り方>

- ①大豆やミックスビーンズ（そのまま使える）を用意する。
- ②きゅうりを薄く輪切りにする。（塩をふるとしんなりする）
- ③ツナ缶をほぐしておき、①②と混ぜる。
- ④好みのドレッシングで③をまぜる。

♡和風でも洋風でも豆を手軽においしく食べられます。

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。

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・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。		エネルギーKcal/ 塩分g
					使用食材		
15日 (水)	米粉入りパン	いかの ハーブ焼き	糸寒天のサラダ	牛乳	米粉入りパン、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)、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))、豆のクリームスープ(ベーコン、大豆、たまねぎ、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)、ヨーグルト(中学校)、牛乳	小	578/2.4
			豆のクリーム スープ	ヨーグルト (中学校)		中	789/3.2
16日 (木)	チキントマト カレーライス	あゆの から揚げ	フロッコリーのサラダ (エッグ クアドレツツグ)	牛乳	チキントマトカレーライス(精白米、麦、にんじん、たまねぎ、鶏肉、トマト、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、ウスターソース、トマトケチャップ、にんにく、米油)、あゆのから揚げ(あゆのからあげ、米油)、フロッコリーのサラダ(フロッコリー、キャベツ、ホールコーン、エッグケアドレッシング(別))、牛乳	小	805/2.3
						中	951/2.6
17日 (金)	麦ごはん	柿入り ポークチーズ ミルフィーユカツ	ひじきの炒め煮	牛乳	麦ごはん(精白米、麦)、柿入りポークチーズミルフィーユカツ(柿入りチーズサンドポークフライ、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)、じゃがいものみそ汁(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)、オレンジ、牛乳	小	706/2.0
			じゃがいも のみそ汁	オレンジ		中	851/2.4
20日 (月)	(ソフト麺) ミートソース	サーモンの から揚げ	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)、サーモンのから揚げ(鮭、塩、白こしょう、かたくり粉、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	713/2.9
						中	911/3.3
21日 (火)	ゆかりごはん	まぐろの 竜田揚げ	五目きんぴら	牛乳	ゆかりごはん(精白米、麦、ゆかり粉)、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)、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)、豚汁(里芋、にんじん、だいこん、豚肉、ねぎ、豆腐、むろあじ節、ミックスみそ)、牛乳	小	633/2.9
			豚汁			中	752/3.3
22日 (水)	黒食パン	手作りオムレツ	もやしのソテー	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、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、米油)、ミネストローネ(ズッキーニ、たまねぎ、トマト、にんじん、さやいんげん、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)、牛乳	小	587/2.2
			ミネストローネ			中	724/2.7
23日 (木)	麦ごはん	きびなごの フライ	浦上そばろ	牛乳	麦ごはん(精白米、麦)、きびなごのフライ(きびなごフライ、米油)、浦上そばろ(豚ひき肉、さつま揚げ、にんじん、ごぼう、青ピーマン、こんにゃく、米油、こいくちしょうゆ、三温糖、みりん、酒)、ひかど(だいこん、にんじん、さつまいも、干しいたけ、ねぎ、液体かつおだし、うすくちしょうゆ、酒、塩、かたくり粉)、牛乳	小	613/1.9
			ひかど			中	734/2.1
<p>長崎県は、中国やオランダなどと交易を交わし、さまざまな人と文化が上陸してきた時代がありました。 「ひかど」：ポルトガル語で「ものを細かく刻む」という意味をもつ南蛮料理です。さつまいもをすりおろしトロミをつけますが、給食ではさいの目切りにした和風スープです。 「浦上(うらがみ)そばろ」：昔は肉を食べませんでした。キリシタンの人々が神父さんから豚肉を食べることを習って作りました。給食ではひき肉を使用しました。 「きびなごのフライ」：キラキラと銀色に輝いて、長崎五島では、「キビナゴ」や「キンナゴ」と呼んでいます。丸ごと一尾食べられる小魚です。</p>							
24日 (金)	麦ごはん	焼き肉	十六さきと野菜 のごまあえ	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)、十六さきと野菜のごまあえ(しょうろくさき、ホールコーン、キャベツ、白すりごま、こいくちしょうゆ)、じんだ汁(にんじん、だいこん、ごぼう、油揚げ、豆乳、大豆ペースト、酒、みりん、うすくちしょうゆ、塩、ねぎ、むろあじ節)、牛乳	小	617/1.9
			じんだ汁			中	772/2.2
27日 (月)	(ソフト麺) 肉みそかけ	いかフリッター	豆とツナの サラダ	牛乳	ソフト麺、肉みそかけ(豚ひき肉、にんじん、たまねぎ、しょうが、米油、豆みそ、脱脂粉乳、三温糖、和風だし、かたくり粉)、いかフリッター(いかフリッター、米油)、豆とツナのサラダ(レンズ豆、大豆、きゅうり、まぐろ油漬、コーンクリーミードレッシング(混ぜます))、牛乳	小	744/2.6
						中	938/3.0
28日 (火)	チャーハン	豚肉の 塩麹焼き	ワンタンスープ	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、米油)、豚肉の塩麹焼き(豚肉、塩こうじ、酒)、ワンタンスープ(ワンタンの皮、緑豆もやし、にんじん、ねぎ、鶏がらスープの素、こいくちしょうゆ、塩、白こしょう)、さくらんぼゼリー、牛乳	小	650/1.6
			さくらんぼ ゼリー			中	797/1.8
29日 (水)	バターロール パン	あじのマリネ	海藻サラダ	牛乳	バターロールパン、あじのマリネ(あじ、塩、白こしょう、酒、かたくり粉、米油、たまねぎ、三温糖、オリーブ油、酢、塩、白こしょう)、海藻サラダ(海草ミックス、きゅうり、ホールコーン、減塩和風ドレッシング(混ぜます))、白いんげん豆のポタージュース(白いんげん豆裏ごし、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	677/2.9
			白いんげん豆の ポタージュース			中	838/3.6
30日 (木)	菜めし	宮廷風鶏の から揚げ	シュルジ (牛肉炒め)	牛乳	菜めし(精白米、麦、大根葉菜めし)、宮廷風鶏のから揚げ(鶏肉、塩、白こしょう、しょうが、はちみつ、かたくり粉、米油)、シュルジ(牛肉、しょうが、赤ピーマン、たけのこ、和風だし、こいくちしょうゆ、酒、みりん、コチジャン、米油)、タンダの山菜鍋(生揚げ、ぶなしめじ、ぜんまい、はくさい、ごぼう、ミックスみそ、むろあじ節、酒、みりん)、牛乳	小	676/2.7
			タンダの山菜鍋			中	787/3.2

※ _____ 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。



引用写真と文：守り人のすべて
上橋 菜穂子 偕成社

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、あゆ、玉ねぎ
柿ジャム入りポークチーズミルフィーユカツ
岐阜県産：豆みそ、大豆、ほうれん草、もやし、にんじん
旬の食材：あじ、いわし、わかめ、梅干し、じゃがいも
十六さき

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。

**食物アレルギー
除去食に関わる
表示を見てください**