



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。

毎月19日は食育の日

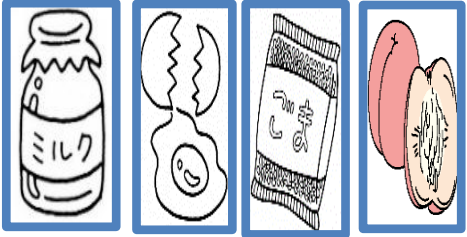
- ・学校給食は、「学校給食地産地消推進事業」により、県・市町村・JAグループからの助成を受けています。
- ・給食で使用する米は、瑞穂市で採れる「ハツシモ」です。
- ・野菜などの食材も瑞穂市や岐阜県産のものをできる限り取り入れています。

瑞穂市教育委員会

	主食 エネルギー源	主菜 体を作るとも	汁物・副菜 調子を整える	その他 カルシウム・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が普及啓発しています。	
					使用食材	エネルギーKcal／塩分g
7日 (水)	こめこい 米粉入りパン	焼き ハンバーグ	ジャーマンポテト	ぎゅうにゅう 牛乳	米粉入りパン、焼きハンバーグ、ジャーマンポテト（じゃがいも、ベーコン、青ピーマン、たまねぎソテー、塩、白こしょう、洋風だし、大豆油）、豆乳コーンポタージュ（クリームコーン、たまねぎ、ホールコーン、米粉ホワイトルウ、豆乳、洋風だし、塩、白こしょう、大豆油）、牛乳	小 643／2.2
			とうにゅう 豆乳 コーンポタージュ			中 804／2.9
8日 (木)	ふゆやさい 冬野菜カレーライス	キャベツの サラダ	キャベツの サラダ	ぎゅうにゅう 牛乳	冬野菜カレーライス（精白米、麦、だいこん、にんじん、たまねぎ、れんこん、豚ひき肉、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）、ポテトフライ（皮つきポテトフライ、大豆油、塩、青のり粉）、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））、牛乳	小 742／2.2
			ポテトフライ			中 868／2.5
9日 (金)	かきまわし	サバの 塩焼き	かき玉汁	ぎゅうにゅう 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、油あげ、三温糖、こいくちしょうゆ、酒、和風だし、大豆油）、サバの塩焼き（サバ塩蔵切身）、かき玉汁（液卵、たまねぎ、えのきたけ、カットわかめ、ねぎ、うすくちしょうゆ、酒、むろあじ節、塩、かたくり粉）、生パイン、牛乳	小 664／2.2
			生パイン			中 834／2.9
13日 (火)	むぎ 麦ごはん	ぐじょう 郡上みそ チキン	大豆の磯煮	ぎゅうにゅう 牛乳	麦ごはん（精白米、麦）、郡上みそチキン（鶏肉一枚肉、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）、大豆の磯煮（大豆、ひじき、こんにゃく、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）、みぞれ汁（だいこん、にんじん、えのきたけ、ねぎ、油あげ、うすくちしょうゆ、酒、むろあじ節、塩、かたくり粉）、牛乳	小 561／1.9
			みぞれ汁			中 708／2.2
14日 (水)	しゃく 食パン	サーモン フライ	もやしのソテー	ぎゅうにゅう 牛乳	食パン、サーモンフライ（サーモンフライ、大豆油）、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、大豆油）、ミネストローネスープ（じゃがいも、たまねぎ、トマト、にんじん、ローズハム、白いんげん豆、トマトジュース、洋風だし、塩、白こしょう、大豆油）、牛乳	小 590／2.1
			ミネストローネ スープ			中 772／2.7
15日 (木)	むぎ 麦ごはん	あゆの 和風揚げ	ブロッコリーのおかかサラダ	ぎゅうにゅう 牛乳	麦ごはん（精白米、麦）、アユの和風揚げ（アユ開き、塩、白こしょう、こいくちしょうゆ、酒、かたくり粉、大豆油）、ブロッコリーのおかかサラダ（ブロッコリー、ホールコーン、かつお節、減塩和風ドレッシング（別））、すき焼き煮（豚肉、たまねぎ、はくさい、焼き豆腐、糸こんにゃく、ねぎ、まいたけ、こいくちしょうゆ、三温糖、和風だし、大豆油）、牛乳	小 661／1.4
			すき焼き煮			中 803／1.5
16日 (金)	むぎ 麦ごはん	あげ シューマイ	角あげの ケチャップ炒め	ぎゅうにゅう 牛乳	麦ごはん（精白米、麦）、揚げシューマイ（シューマイ、大豆油）、角あげのケチャップ炒め（角揚げ、たまねぎ、赤ピーマン、青ピーマン、トマトケチャップ、三温糖、穀物酢、こいくちしょうゆ、酒、中華だしの素、かたくり粉、大豆油）、キムチ汁（はくさいキムチ、チンゲン菜、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、大豆油）、牛乳	小 657／1.9
			キムチ汁			中 831／2.3

※ \_\_\_\_\_ 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。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



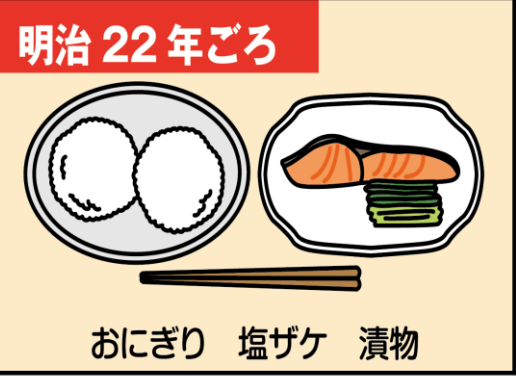
食物アレルギー除去食対応は、アレルギーを有する児童生徒においても、給食時間を安全に、かつ楽しんで過ごすことができることを目標に実施をしています。一般献立やアレルギー対応食について、原材料をわかりやすく表示することは誤食防止をさらに高めることができます。より一層、本人・家族がしっかり確認することに加えて、教室においても見届けていけるようにしましょう。

食育だより

1月24日～30日は  
全国学校給食週間です

明けましておめでとうございます。今年はいま年です。  
元気な体としなやかな心を食で育てましょう。風邪やインフルエンザにかかりやすいので、睡眠をとって、バランスよく食事をしましょう。  
学校給食について知ろう！

日本の学校給食は、明治22年（1889年）山形県鶴岡町にある忠愛小学校で始まったとされています。大正・昭和の時代には、子どもたちの栄養を改善するための方法として各地へ広まりました。戦争が終わり、給食用の材料が外国から支援されるようになり、12月24日を「学校給食記念日」とされました。



朝ごはん よくかんで食べよう。  
人気メニューを家で作ろう!!  
キムチ汁 1/16(金)


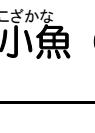

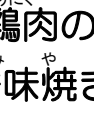

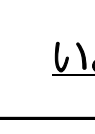
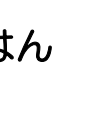
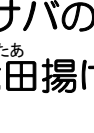



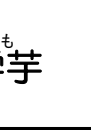
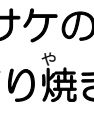
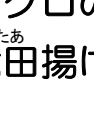


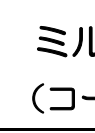
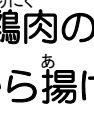

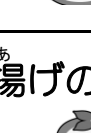

<材料 約4人分>

- ・白菜キムチ 80～100g
- ・チンゲン菜（キャベツ）1/4株（2枚）
- ・にんじん 小1/4本
- ・えのきたけ 1/5束
- （他のきのこ類でもよい）
- ・にら 3本
- ・豚ばら肉 3枚
- （調味料）
- がらスープの素 大さじ1 うす口しょうゆ 大さじ1
- ミックスみそ 大さじ1（あれば酒 大さじ1）
- 炒め油（ごま油）小さじ1

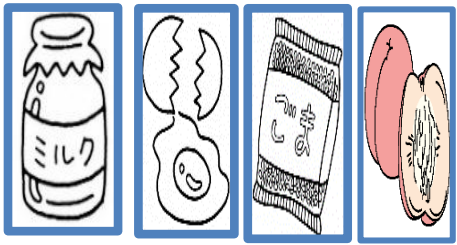
<作り方>

- ①野菜は食べやすい大きさに切る。
  - ②鍋に油を入れて、豚肉を炒めて、白菜キムチも炒める。
  - ③水を加えて、野菜やきのこ類を煮る。
  - ④がらスープの素、しょうゆ、みそ、酒を入れる。味付けを加減する。
- ＊具を食べ終わったら、うどんを入れたり、ご飯を入れたりして煮込んでもさらにおいしいですね。



	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	※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
19日 (月)	＜食育の日＞ こもく 五目うどん	 みずほ 瑞穂さつま芋 コロッケ ＜地産地消料理＞	 だいこん 大根と がんもどきの 炒め煮	 ぎゅうにゅう 牛乳	うどん、五目うどんのスープ（にんじん、ねぎ、たまねぎ、かまぼこ、干しいたけ、油あげ、むろあじ節、こいくちしょうゆ、塩、みりん）、瑞穂さつま芋コロッケ（瑞穂さつま芋もコロッケ、大豆油）、大根とがんもどきの炒め煮（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）、小魚（中学校）、牛乳	小 582／2.1
				 こぎかな ちゅうがっこう 小魚（中学校）		中 744／2.6
20日 (火)	＜地産地消料理＞ 稲荷寿司 まぜごはん 	 とりにく 鶏肉の 香味焼き	 こまつな 小松菜の みそ汁	 ぎゅうにゅう 牛乳	稲荷寿司まぜごはん（精白米、にんじん、ひじき、油あげ、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、大豆油）、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）、小松菜のみそ汁（カットわかめ、えのきたけ、豆腐、こまつな、ミックスみそ、むろあじ節）、ヨーグルト（中学校）、牛乳	小 575／2.5
				 ヨーグルト （中学校）		中 741／3.1
21日 (水)	 くろ 黒パン	 いかにく イカの ハーブ焼き	ごぼうサラダ	 ぎゅうにゅう 牛乳	黒パン、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）、ごぼうサラダ（ごぼう、えだまめ、きゅうり、うすくちしょうゆ、三温糖、液体かつおだし、コーンクリーミードレッシング（混ぜます））、かぶのポトフ（だいこん、かぶ、にんじん、フランクフルト、ぶなしめじ、大豆油、洋風だし、うすくちしょうゆ、塩、白こしょう、酒）、いよかん、牛乳	小 554／2.4
			かぶのポトフ	 いよかん		中 696／3.1
22日 (木)	 むぎ 麦ごはん	 さば サバの 竜田揚げ	チンゲン菜の おひたし 	 ぎゅうにゅう 牛乳	麦ごはん（精白米、麦）、サバの竜田揚げ（サバ切身、こいくちしょうゆ、酒、しょうが、かたくり粉、大豆油）、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）、粕汁（生揚げ、だいこん、里芋、こんにゃく、ねぎ、ミックスみそ、酒かす、むろあじ節）、牛乳	小 655／2.0
			 かすじり 粕汁			中 842／2.4
23日 (金)	ハヤシライス 			 ぎゅうにゅう 牛乳	ハヤシライス（精白米、麦、牛肉、赤ワイン、塩、白こしょう、大豆油、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ーク、粉チーズ）、フランクフルト焼き、フルーツポンチ（パインアップルシロップ漬け、ファイバーゼリーミックス）、牛乳	小 802／2.8
		フランクフルト焼き				中 943／3.4
26日 (月)	＜人気メニュー1＞ ちゅうか 中華あん （ソフト麺）		切り干大根の ツナあえ 	 ぎゅうにゅう 牛乳	ソフト麺、中華あん（豚肉、しょうが、酒、こいくちしょうゆ、たまねぎ、チンゲン菜、にんじん、たけのこ、大豆油、塩、白こしょう、鶏豚湯、鶏がらスープの素、かたくり粉）、大学芋（さつまいも、大豆油、三温糖、こいくちしょうゆ）、切り干大根のツナあえ（切り干大根、ほうれんそう、まぐろ油漬け、こいくちしょうゆ）、牛乳	小 588／1.8
			 だいがいも 大学芋			中 747／2.1
27日 (火)	＜給食が始まったころ＞ むぎ 麦ごはん	 さけ サケの てり焼き	ほうれんそうと 白菜のおひたし 	 ぎゅうにゅう 牛乳	麦ごはん（精白米、麦）、サケのてり焼き（サケ切身、こいくちしょうゆ、みりん、酒）、ほうれんそうと白菜のおひたし（ほうれんそう、はくさい、こいくちしょうゆ、かつお節）、豚汁（にんじん、だいこん、豚肉、ごぼう、ねぎ、生揚げ、むろあじ節、ミックスみそ）、牛乳	小 571／1.7
			 とんじる 豚汁			中 734／2.1
28日 (水)	＜昭和20～40年代の給食＞ こっぺパン	 まぐろ マグロの 竜田揚げ	キャベツとコーンの コンソメ煮 	 ぎゅうにゅう 牛乳	コッペパン、マグロの竜田揚げ（マグロ角切り、しょうが、こいくちしょうゆ、酒、かたくり粉、大豆油）、キャベツとコーンのコンソメ煮（キャベツ、ホールコーン、洋風だし、塩、白こしょう）、クリームシチュー（にんじん、たまねぎ、鶏肉、じゃがいも、洋風だし、米粉ホワイトルウ、白こしょう、脱脂粉乳、塩、牛乳、大豆油）、ミルメーク（コーヒー味）、牛乳	小 653／2.2
			 クリーム シチュー	 ミルメーク （コーヒー味）		中 792／2.7
29日 (木)	＜人気メニュー2＞ わかめごはん	 とりにく 鶏肉の から揚げ	じゃが芋の そぼろ煮 	 ぎゅうにゅう 牛乳	わかめごはん（精白米、麦、炊き込みわかめの素）、鶏肉のから揚げ（鶏肉一口大切り、こいくちしょうゆ、酒、しょうが、かたくり粉、大豆油）、じゃが芋のそぼろ煮（豚ひき肉、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、えだまめ、三温糖、こいくちしょうゆ、酒、大豆油）、白菜汁（はくさい、干しいたけ、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 676／3.2
			 はくさい 白菜汁			中 837／3.5
30日 (金)	＜京都府の食事＞ むぎ 麦ごはん	 さわら サワラの 西京焼き	白菜と油揚げの 炊いたん 	 ぎゅうにゅう 牛乳	麦ごはん（精白米、麦）、サワラの西京焼き（サワラ切身、酒、白みそ、三温糖、みりん）、白菜と油揚げの炊いたん（はくさい、油あげ、鶏ひき肉、大豆油、こいくちしょうゆ、みりん、和風だし）、ゆばのすまし汁（干しいたけ、にんじん、えのきたけ、みつば、湯葉、むろあじ節、うすくちしょうゆ、塩）、牛乳	小 554／1.6
			ゆばのすまし汁			中 713／2.0

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。

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 さつま芋コロッケ  
大根 ねぎ 白菜

岐阜県産：豆みそ 大豆 豆腐 もやし かぶ  
にんじん 切干大根

旬の食材：ほうれん草 ブロッコリー れんこん  
小松菜 タラ サバ サーモン

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。



郷土料理：京都府（1月30日）の食事



清水寺

日本列島のほぼ中央に京都府があります。現在の京都市にあたる場所に平安京が遷都されてから、京都は政治、文化、宗教の中心地として栄えました。京都の食文化は、貴族や武士の間だけで広まったわけではありません。"海の京都"、"森の京都"、"お茶の京都"といった、古都・京都の多彩な様子が分かります。



湯葉料理

ゆばのすまし汁

京湯葉は、ユネスコの世界無形文化遺産に登録された「和食」や国の無形文化財の「京料理」に欠かせません。また、生湯葉と乾燥湯葉があります。給食は生湯葉を使います。

魚の西京焼き

京都を中心に発展した甘みのある白みそで、米麴の割合が高く、熟成期間が短いのが特徴です。給食では、白みそに甘みを加えて魚に味付けして焼きます。

炊いたん

「炊いたもの」を意味する京都弁で、だしをきかせてじっくりと煮含めたおかずです。野菜の味やおいしさが引き立つ和食です。給食では、旬の白菜と油揚げを煮た炊いたんです。