



# こんだて

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。



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のできる限り取り入れています。

	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 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	
8日 (水)	コッペパン	フランクフルト 焼き	カラフルソテー	牛乳	コッペパン、フランクフルト焼き、カラフルソテー（キャベツ、赤ピーマン、黄ピーマン、大豆油、洋風だし、塩、白こしょう）、ポテトスープ（ベーコン、じゃがいも、たまねぎ、洋風だし、塩、白こしょう）、お祝いデザート、牛乳	小	600/2.3
			ポテトスープ	お祝いデザート		中	787/2.9
9日 (木)	にんじん ごはん	サバの 塩焼き	豆腐の みそ汁	牛乳	にんじんごはん（精白米、まぐろ油漬け、にんじん、油あげ、干しいたけ、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（サバ切身塩蔵）、豆腐のみそ汁（豆腐、だいこん、ねぎ、カットわかめ、ミックスみそ、むろあじ節）、牛乳	小	615/2.4
						中	800/3.2
10日 (金)	チキンカレーライス		キャベツと コーンの サラダ	牛乳	チキンカレーライス（精白米、麦、にんじん、たまねぎ、鶏肉、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、トマト、ウスターソース、トマトケチャップ、にんにく、大豆油）、イカのハーブ焼き（イカ短冊、塩、白こしょう、バジル粉、ガーリック粉、オリーブ油）、キャベツとコーンのサラダ（キャベツ、ホールコーン、コーンクリーミードレッシング（混ぜます））、牛乳	小	644/1.8
		イカのハーブ焼き				中	765/2.2
13日 (月)	ミートソース (ソフト麺)		フライド ポテト	牛乳	ソフト麺、ミートソース（豚ひき肉、大豆油、塩、白こしょう、たまねぎ、にんじん、にんにく、米粉ホワイトルウ、トマトケチャップ、トマトピューレ、三温糖、ウスターソース、トマトソース）、フライドポテト（フライドポテト、大豆油、塩、青のり粉）、フルーツポンチ（みかんシロップ漬け、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	678/1.3
						フルーツ ポンチ	中
14日 (火)	ゆかりごはん	サワラの 薬味焼き	だいこんと厚揚げの 炒め煮	牛乳	ゆかりごはん（精白米、麦、ゆかり）、サワラの薬味焼き（サワラ切身、しょうが、こいくちしょうゆ、酒、みりん、ねぎ）、だいこんと厚揚げの炒め煮（だいこん、生揚げ、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）、けんちん汁（昆布、こんにゃく、にんじん、豆腐、里芋、むろあじ節、こいくちしょうゆ、酒、塩）、牛乳	小	572/2.3
			けんちん汁			中	713/2.6
15日 (水)	黒パン	キピナゴ フライ	大根サラダ (青じそドレッシング)	牛乳	黒パン、キピナゴフライ（キピナゴフライ、大豆油）、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））、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、大豆油）、牛乳	小	699/2.0
			ポークビーンズ			中	825/2.4
16日 (木)	麦ごはん	豚肉の 柿ジャム焼き	キャベツと ツナの煮物	牛乳	麦ごはん（精白米、麦）、豚肉の柿ジャム焼き（豚肉一枚肉、塩、白こしょう、こいくちしょうゆ、酒、柿ジャム、レモン果汁）、キャベツとツナの煮物（キャベツ、まぐろ油漬け、にんじん、こいくちしょうゆ、酒、三温糖、みりん）、じゃがいものみそ汁（たまねぎ、じゃがいも、油あげ、ねぎ、豆みそ、むろあじ節）、牛乳	小	615/1.8
			じゃがいもの みそ汁			中	748/2.2
17日 (金)	麦ごはん	揚げ シューマイ	もやし中華あえ	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）、もやし中華あえ（緑豆もやし、きゅうり、赤ピーマン、塩中華ドレッシング）、豆腐とわかめのスープ（豆腐、カットわかめ、ねぎ、にんじん、たけのこ、鶏がらスープの素、うすくちしょうゆ、塩、白こしょう）、牛乳	小	577/1.6
			豆腐とわかめの スープ			中	733/2.0

※ \_\_\_\_\_ 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。

## 食育だより

ご入学、ご進級おめでとうございます。給食の時間が楽しみとなるよう、安全・安心でみなさんの成長と健康を支える給食作りに努めていきます。給食時間は、望ましい食習慣の知識や、実践力を身に付けていく大切な時間です。学校給食へのご理解・ご協力をよろしくお願い致します。

### 給食から学べること

- 健康によい食事のとり方
- 地域の産業・食文化
- 伝統行事や行事食
- 環境への配慮
- 食事のマナー
- 感謝の心 など

**給食がはじまるよ!**

給食の準備がはやくできると、ゆっくと給食が食べられます。準備がスムーズに進むように、みんなで協力しましょう。

当番の人は、はやく着がえて準備をしよう。

30人分なら... 10人分

一人分を考えてもつけよう。

当番以外の人は、手をあらったらすわってすずかにまとう。

## 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!

瑞穂市産：ハツシモ 米粉カレールウ 柿ジャム キャベツ

岐阜県産：もやし 大豆 豆みそ

旬の食材：たけのこ オレンジ

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。

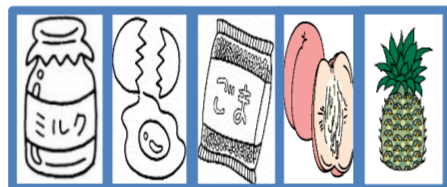
献立表では、表面・裏面で、さまざまな情報をお届けしています。

- ★こんだて 使用材料、栄養価がわかります
- 二次元コード（献立表上部）から写真もみられます
- ★食育だより 毎月、テーマを決めて食に関する情報を紹介
- ★地産の食材 給食で使用している瑞穂市や岐阜県産食材を紹介

	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・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	
20日 (月)	＜愛知県の食事＞ みそうどん	ニギスの から揚げ	キャベツの おなか和え	牛乳 ヨーグルト (中学校)	うどん、みそうどんのスープ(油あげ、干しいたけ、鶏肉、かまぼこ、ねぎ、むろあじ節、豆みそ、和風だし、みりん)、ニギスのから揚げ(ニギスのから揚げ、大豆油)、キャベツのおなか和え(キャベツ、きゅうり、ホールコーン、かつお節、こいくちしょうゆ)、ヨーグルト(中学校)、牛乳	小	508/2.1
						中	681/2.5
21日 (火)	麦ごはん	鶏肉の から揚げ	白菜と小松菜の 煮びたし	牛乳	麦ごはん(精白米、麦)、鶏肉のから揚げ(鶏肉一口大、こいくちしょうゆ、酒、しょうが、かたくり粉、大豆油)、白菜と小松菜の煮びたし(はくさい、こまつな、油あげ、こいくちしょうゆ、みりん、液体かつおだし)、わかめのすまし汁(カットわかめ、みつば、かまぼこ、たまねぎ、むろあじ節、塩、うすくちしょうゆ、酒)、牛乳	小	589/1.8
			わかめのすまし汁			中	718/2.1
22日 (水)	米粉入り 食パン	サーモン ステーキ	キャベツのソテー	牛乳	米粉入り食パン、サーモンステーキ(サケ切身、白ワイン、こいくちしょうゆ、塩、白こしょう、オリーブ油、ガーリック粉)、キャベツのソテー(キャベツ、にんじん、大豆油、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、ホールコーン、たまねぎ、大豆油、米粉ホワイトルウ、牛乳、脱脂粉乳、クリーム、洋風だし、塩、白こしょう)、牛乳	小	598/2.6
			コーン ポタージュ				中
23日 (木)	たけのこ ごはん	豚肉の あんかけ	豆腐の すまし汁	牛乳	たけのこごはん(精白米、たけのこ、にんじん、鶏肉、竹輪、油あげ、干しいたけ、三温糖、こいくちしょうゆ、酒、和風だし、大豆油)、豚肉のあんかけ(豚肉角切、酒、こいくちしょうゆ、しょうが、かたくり粉、大豆油、三温糖、ウスターソース、中華だしの素)、豆腐のすまし汁(豆腐、えのきたけ、ねぎ、カットわかめ、むろあじ節、うすくちしょうゆ、酒、塩)、オレンジ、牛乳	小	658/2.4
			オレンジ				中
24日 (金)	麦ごはん	鶏肉の 照り焼き	じゃがいもの きんぴら	牛乳	麦ごはん(精白米、麦)、鶏肉の照り焼き(鶏肉一枚肉、こいくちしょうゆ、酒、みりん、三温糖)、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、大豆油、こいくちしょうゆ、三温糖、酒、和風だし、みりん)、玉ねぎのみそ汁(生揚げ、たまねぎ、カットわかめ、むろあじ節、ミックスみそ)、牛乳	小	558/2.2
			玉ねぎのみそ汁				中
27日 (月)	焼きそば	菜の花 コロッケ	ブロッコリーと 枝豆のサラダ (エッグケアドレッシング)	牛乳	コッペパン、焼きそば(中華めん、豚肉、キャベツ、にんじん、大豆油、塩、白こしょう、ウスターソース、焼きそばソース、きざみ生姜、かつお節)、菜の花コロッケ(菜の花コロッケ、大豆油)、ブロッコリーと枝豆のサラダ(ブロッコリー、えだまめ、エッグケアドレッシング(別))、牛乳	小	601/3.2
	コッペパン						
28日 (火)	麦ごはん	ささみの 天ぷら	大豆の磯煮	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、大豆油)、大豆の磯煮(大豆、ひじき、竹輪、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)、沢煮椀(豚肉、ごぼう、だいこん、にんじん、干しいたけ、ねぎ、うすくちしょうゆ、むろあじ節、酒、塩)、牛乳	小	633/1.6
			沢煮椀				中
30日 (木)	麦ごはん	焼き シシャモ	じゃがいもの そぼろ煮	牛乳	麦ごはん(精白米、麦)、焼きシシャモ(シシャモ尾付け)、じゃがいものそぼろ煮(じゃがいも、豚ひき肉、たまねぎ、しらたき、三温糖、こいくちしょうゆ、酒、みりん、大豆油)、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)、牛乳	小	549/1.7
			小松菜のみそ汁				中

※ \_\_\_\_\_ 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



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で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。

★他地域の食事 さまざまな食文化を知る機会として、毎月、岐阜県以外の都道府県の料理を献立に取り入れ、紹介します。

★レシピ 給食メニューから、朝食に取り入れやすい料理を紹介。朝食に身近な給食メニューを取り入れてみましょう。

## 郷土料理：愛知県の食事（4月20日）

愛知県には、きしめん、手羽先、あんかけスバゲティ、小倉トーストなど、全国にも知られた有名な料理がたくさんあります。岐阜県とは隣り合っており、岐阜県民にもなじみの深い料理や食材が多くあります。

資料参照：農林水産省ホームページ うちの郷土料理

### みそうどん

愛知県を代表する調味料である「八丁味噌(はっちょうみそ)」で味付けした汁にコシの強いうどんを入れて煮こむ『味噌煮込みうどん』は、年間を通して食される、有名な郷土料理です。八丁味噌はほかのみそよりも栄養価が高く、いろいろな料理で親しまれています。



### ニギス

蒲郡市や西尾市が主な産地で、全国2位の漁獲量を占めています。日本海側でもとれる魚ですが、味わいが異なるそうです。太平洋側でとれたニギスは身が引きしまっていて、あっさりしているので、煮つけやフライがおいしい食べ方です。



### キャベツのおなか和え

明治時代からキャベツが作られてきた、キャベツの産地です。作付面積は全国1位、生産量も全国2位を占めています。



## 給食メニューを朝食に

### 【キャベツとツナの煮物】 (4月16日)



- |                |                                      |
|----------------|--------------------------------------|
| (材料) 4人分       | (作り方)                                |
| ・キャベツ 1/4玉     | ①キャベツは幅5mmほどの太めの干切り、にんじんは干切りにする。     |
| ・にんじん 20g      | ②鍋にツナの油(もしくはサラダ油)を入れて、キャベツとにんじんを炒める。 |
| ・ツナ(シーチキン) 30g | ③野菜がやわらかくなったら、ツナ、★の調味料の順に加えてよくなじませる。 |
| ・しょうゆ 大さじ1/2   |                                      |
| ★・砂糖 小さじ2      |                                      |
| ・みりん 小さじ1      |                                      |
| ・酒 小さじ1        |                                      |

### 【手作りオムレツ】 (人気のメニュー)



- |                         |  |
|-------------------------|--|
| (材料) 4人分・カップ4個分         | (作り方)                                  |
| ・卵(Sサイズ) 4個             | ①ハムは1cmの色紙、たまねぎはみじん、じゃがいもは1cm角にそれぞれ切る。 |
| ・ハム 2枚                  | ②油でたまねぎを水分がなくなるまでよく炒める。                |
| ・じゃがいも 中1/2個            | ※じゃがいもはレンジで2分くらい加熱しておくとうい              |
| ・玉ねぎ 小1/4個              | ③ボールに卵を溶き、★を加えてよく混ぜる。                  |
| ・油 適量                   | ④③にハム、たまねぎ、じゃがいもを混ぜたらカップに              |
| ★・サイコロチーズもしくはとけるチーズ 20g | ⑤④にハム、たまねぎ、じゃがいもを混ぜたらカップに              |
| ・牛乳 大さじ1                | ⑥トースターで中央がふくれあがるくらいまで焼く。               |
| ・塩こしょう 少々               |  |
- ※お好みで生クリーム小さじ1