



毎月19日は食育の日

# 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

- ・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。

	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す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
1日 (月)	肉うどん	焼き 根菜つくね	五目豆	牛乳 瑞穂市富有柿	うどん、肉うどんのスープ（ねぎ、豚肉、油あげ、かまぼこ、えのきだけ、むろあじ節、こいくちしょうゆ、塩、みりん、かたくり粉）、焼き根菜つくね、五目豆（大豆、昆布、こんにゃく、にんじん、竹輪、こいくちしょうゆ、三温糖、酒、みりん、和風だし、大豆油）、瑞穂市富有柿、牛乳	小 593／2.3
						中 737／2.7
2日 (火)	ひじきごはん	メヒカリの からあげ	さつま芋汁	牛乳	ひじきごはん（精白米、鶏肉、にんじん、油あげ、ひじき、竹輪、三温糖、こいくちしょうゆ、酒、和風だし、大豆油）、メヒカリのからあげ（メヒカリのから揚げ、大豆油）、さつま芋汁（さつま芋、だいこん、ごぼう、ねぎ、ミックスみそ、むろあじ節）、牛乳	小 555／1.9
						中 649／2.3
3日 (水)	米粉入りパン	ささみの ピカタ	もやしの カレーソーテ	牛乳	米粉入りパン、ささみのピカタ（鶏ささ身、塩、白こしょう、小麦粉、液卵、パン粉、オリーブ油）、もやしのカレーソーテ（緑豆もやし、青ピーマン、赤ピーマン、大豆油、カレー粉、洋風だし、塩、白こしょう）、じゃがいものポトフ（にんじん、たまねぎ、ベーコン、じゃがいも、洋風だし、塩、白こしょう）、牛乳	小 540／2.2
			じゃがいもの ポトフ			中 653／2.8
4日 (木)	麦ごはん	豚肉の あんからめ	キャベツと ツナの煮物	牛乳	麦ごはん（精白米、麦）、豚肉のあんからめ（豚肉2cm角、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）、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）、かぶと里芋の白みそ汁（かぶ、里芋、カットわかめ、ねぎ、白みそ、むろあじ節）、牛乳	小 658／2.2
			かぶと里芋の 白みそ汁			中 802／2.6
5日 (金)	麦ごはん	＜地産地消料理＞ サバの モロヘイヤ 梅あんかけ	チンゲン菜の おひたし	牛乳	麦ごはん（精白米、麦）、サバのモロヘイヤ梅あんかけ（サバ切身、しょうが、こいくちしょうゆ、かたくり粉、大豆油、モロヘイヤ、梅びしお、みりん、はちみつ）、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）、関東煮（だいこん、にんじん、竹輪、がんもどき、昆布、酒、こいくちしょうゆ、みりん、塩、むろあじ節、和風だし）、牛乳	小 702／2.0
			関東煮			中 892／2.4
8日 (月)	ミートソース (ソフト麺)		キャベツの サラダ	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）、ポテトフライ（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、きゅうり、ホールコーン、赤ピーマン、イタリアンドレッシング（混ぜます））、牛乳	小 641／1.8
			ポテトフライ			中 809／2.1
9日 (火)	麦ごはん	イカの 照り焼き	煮あえっこ (野菜と厚揚げの煮物)	牛乳	麦ごはん（精白米、麦）、イカの照り焼き（イカ短冊、こいくちしょうゆ、酒、みりん、三温糖）、煮あえっこ（だいこん、にんじん、生揚げ、こいくちしょうゆ、三温糖、みりん、酒、和風だし、大豆油）、けのしる（なめこ、里芋、ごぼう、こんにゃく、高野豆腐、むろあじ節、ミックスみそ、みりん）、牛乳	小 563／2.0
			けのしる			中 700／2.4
10日 (水)	黒食パン	フライド チキン	コールスロー サラダ	牛乳	黒食パン、フライドチキン（鶏むね一枚肉、塩、黒こしょう、ガーリック粉、パプリカ粉、かたくり粉、小麦粉、大豆油）、コールスローサラダ（キャベツ、にんじん、きゅうり、えだまめ、コーンクリームドレッシング（混ぜます））、じゃがいものポタージュ（じゃがいも裏ごし、たまねぎ、洋風だし、塩、白こしょう、米粉ホワイトルウ、脱脂粉乳、牛乳、生クリーム、大豆油）、牛乳	小 636／2.0
			じゃがいもの ポタージュ			中 797／2.5
11日 (木)	麦ごはん	豚肉の 塩麴焼き	れんこんの きんぴら	牛乳	麦ごはん（精白米、麦）、豚肉の塩麴焼き（豚肉一枚肉、塩こうじ、酒）、れんこんのきんぴら（れんこん、にんじん、こんにゃく、大豆油、こいくちしょうゆ、三温糖、酒、みりん、和風だし）、かき玉汁（液卵、かまぼこ、干しいたけ、ねぎ、むろあじ節、うすくちしょうゆ、酒、塩）、ヨーグルト（中学校）、牛乳	小 637／2.2
			かき玉汁			中 784／2.7
12日 (金)	麦ごはん	＜地産地消料理＞ 瑞穂さつま芋 コロッケ	大根と がんもどきの煮物	牛乳	麦ごはん（精白米、麦）、瑞穂さつま芋コロッケ（瑞穂さつま芋コロッケ、大豆油）、大根とがんもどきの煮物（だいこん、がんもどき、えだまめ、大豆油、酒、三温糖、こいくちしょうゆ、和風だし、みりん）、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 628／2.0
			白菜汁			中 767／2.4

※ \_\_\_\_\_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

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。

## 食育だより 地産地消で地域の食べ物を大切にしよう

さまざまな良さがある地産地消。地域の食材を食べることで、私たちにも、地域にもうれしい地産地消を広めていきましょう。

作った人の顔や  
様子が見えて安心

地域の自然・文化を  
知る・わかる

産地から近いから新鮮・環境も守れる

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 チンゲン菜  
白菜 だいこん 瑞穂さつまいもコロッケ  
富有柿  
岐阜県産：もやし ねぎ かぶ にんじん 切干大根  
大豆 豆みそ 牛乳  
旬の食材：サケ 里芋 れんこん ほうれんそう

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。



	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
15日 (月)	けんちんうどん 揚げシナモンパン		かぶのサラダ (減塩和風ドレッシング)	牛乳	うどん、けんちんうどんのスープ（豚肉、だいこん、にんじん、ごぼう、こんにゃく、油あげ、ねぎ、大豆油、こいくちしょうゆ、みりん、塩、むろあじ節、かたくり粉）、揚げシナモンパン（コッペパン、大豆油、グラニュー糖、シナモン）、かぶのサラダ（かぶ、きゅうり、ホールコーン、減塩和風ドレッシング（別））、牛乳	小 604／2.1
						中 774／2.6
16日 (火)	＜地産地消料理＞ 冬野菜カレーライス			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）、フランクフルト焼き、フルーツポンチ（黄桃シロップ漬け、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 772／2.3
		フランクフルト焼き	フルーツ ポンチ	中 910／2.7		
17日 (水)	食パン	メルルーサの ハーブ焼き	ひじきのサラダ	牛乳	食パン、メルルーサのハーブ焼き（メルルーサ切身、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）、ひじきのサラダ（ひじき、にんじん、きゅうり、コーンクリームドレッシング（混ぜます））、チキンピーンズ（大豆、鶏肉、にんじん、たまねぎ、じゃがいも、トマト、洋風だし、トマトピューレ、トマトケチャップ、ウスターソース、こいくちしょうゆ、三温糖、大豆油、塩、白こしょう）、牛乳	小 530／2.7
			チキンピーンズ			中 664／3.5
18日 (木)	麦ごはん	焼き シシャモ	もやしとコーンの かつおあえ	牛乳	麦ごはん（精白米、麦）、焼きシシャモ（シシャモ尾付け）、もやしとコーンのかつおあえ（緑豆もやし、ホールコーン、こいくちしょうゆ、かつお節）、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）、温州みかん、牛乳	小 616／1.5
			すき焼き煮	温州みかん		中 765／2.0
19日 (金)	＜冬至の献立＞ 麦ごはん	サケの てり焼き	冬至かぼちゃの 煮物	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）、冬至かぼちゃの煮物（かぼちゃ、こいくちしょうゆ、三温糖、酒、和風だし）、豆腐とえのきのみそ汁（豆腐、ねぎ、えのきたけ、豆みそ、カットわかめ、むろあじ節）、牛乳	小 584／1.7
			豆腐とえのきの みそ汁			中 749／2.0
22日 (月)	中華あん (ソフト麺)	ホキの レモン風味 揚げ	もやしの 中華あえ	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）、ホキのレモン風味揚げ（ホキ切身、酒、塩、白こしょう、かたくり粉、大豆油、三温糖、こいくちしょうゆ、レモン果汁）、もやしの中華あえ（緑豆もやし、きゅうり、赤ピーマン、塩中華ドレッシング）、牛乳	小 578／1.8
						中 744／2.1
23日 (火)	麦ごはん	鶏肉の てり焼き	切干大根の 炒め煮	牛乳	麦ごはん（精白米、麦）、鶏肉のてり焼き（鶏肉一枚肉、こいくちしょうゆ、酒、みりん、三温糖）、切干大根の炒め煮（切干大根、竹輪、にんじん、干しいたけ、えだまめ、こいくちしょうゆ、酒、三温糖、みりん）、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 555／2.1
			小松菜のみそ汁			中 701／2.5
24日 (水)	コッペパン	アンコウの から揚げ	ほうれん草と コーンのソテー	牛乳	コッペパン、アンコウのから揚げ（アンコウのから揚げ、大豆油）、ほうれん草とコーンのソテー（ベーコン、ほうれん草、ホールコーン、ぶなしめじ、洋風だし、白こしょう、大豆油、塩）、ポークシチュー（にんじん、たまねぎ、豚肉、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、生クリーム、牛乳、大豆油）、牛乳	小 631／2.3
			ポーク シチュー			中 774／2.8
25日 (木)	洋風 混ぜごはん	ロースト チキン	チンゲン菜の スープ	牛乳	洋風混ぜごはん（精白米、にんにく、たまねぎ、にんじん、ベーコン、ホールコーン、青ピーマン、洋風だし、塩、白こしょう、酒、こいくちしょうゆ、大豆油）、ローストチキン（鶏肉一枚肉、にんにく、塩、こいくちしょうゆ、酒、みりん、はちみつ）、チンゲン菜のスープ（チンゲン菜、干しいたけ、ロースハム、にんじん、鶏がらスープの素、こいくちしょうゆ、酒、塩、白こしょう）、クリスマスデザート、牛乳	小 590／1.9
				クリスマス デザート		中 692／2.3
26日 (金)	＜年越し献立＞ 麦ごはん	イワシの 蒲焼き	白菜と小松菜の おひたし	牛乳	麦ごはん（精白米、麦）、イワシの蒲焼き（イワシの開き、かたくり粉、小麦粉、大豆油、こいくちしょうゆ、酒、みりん、三温糖）、白菜と小松菜のおひたし（はくさい、こまつな、かつお節、こいくちしょうゆ）、年越しのおかず（鶏肉、ごぼう、焼き豆腐、里芋、だいこん、三温糖、こいくちしょうゆ、酒、みりん、塩、むろあじ節）、牛乳	小 608／1.6
			年越しのおかず			中 771／2.0
1月 7日 (水)	米粉入りパン	焼き ハンバーグ	ジャーマン ポテト	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、調整豆乳、洋風だし、塩、白こしょう、大豆油）、牛乳	小 642／2.2
			豆乳コーンポタージュ			中 802／2.8

※ \_\_\_\_\_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。

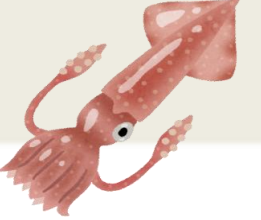
### 郷土料理：青森県の食事（12月9日）

本州の一番北に位置し、ねぶた祭りやりんごが有名です。日本海・津軽海峡・太平洋と三方を海に囲まれ、豊富な海の幸がとれます。また、県の真ん中を走る奥羽（おうう）山脈の西側、東側で気候が異なり、それぞれに特徴のある文化が生まれました。

資料参照：農林水産省ホームページ    うちの郷土料理・青森県産業技術センターホームページ


#### イカの照り焼き

多くの魚介類がとれますが、全水産物の半分ほどをイカが占めるほど、たくさんのイカがとれています。イカメンチという、イカを使った郷土料理もあります。




#### 煮あえっこ

塩漬けや乾燥して保存しておいた山菜や野菜を使い作られた煮物。「やませ」が吹き、農作物や米作りに向かなかった下北地方で、食べ物が育ちにくい時でも、ごはんが食べられるように工夫した先人の知恵から生まれた郷土料理です。



#### けのしる

けのしるの「け」は津軽の方言で粥のこと。米が貴重だった時代に、刻んだ野菜を米に見立てて、お粥のようにして食べていたことが、名前の由来ともいわれています。



#### 給食メニューを朝食に【ささみのピカタ】（12月3日）


（材料）鶏ささみ4本分

- 鶏ささみ 4本
- 卵 1個
- 塩 少々
- 薄力粉 大さじ1
- こしょう 少々
- パン粉 大さじ1
- オリーブ油 大さじ1/2

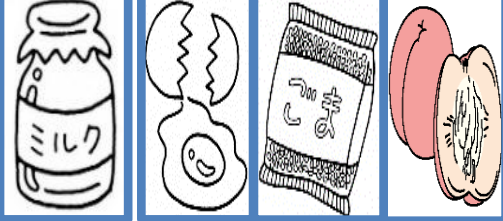
（作り方）

- ①ささみを開いて塩、こしょうで下味をつける。
- ②卵を割って溶いておく。
- ③ささみの表面に小麦粉、溶き卵、パン粉を順につける。
- ④フライパンにオリーブ油をひき、③のささみを焼く。

簡単に作れて、成長期に必要なたんぱく質がとれる一品です。お好みで卵に粉チーズを入れたり、ケチャップやオーロラソースをつけたり、お子さんが好きな味付けにしたりとアレンジしても楽しいですね。



### 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。