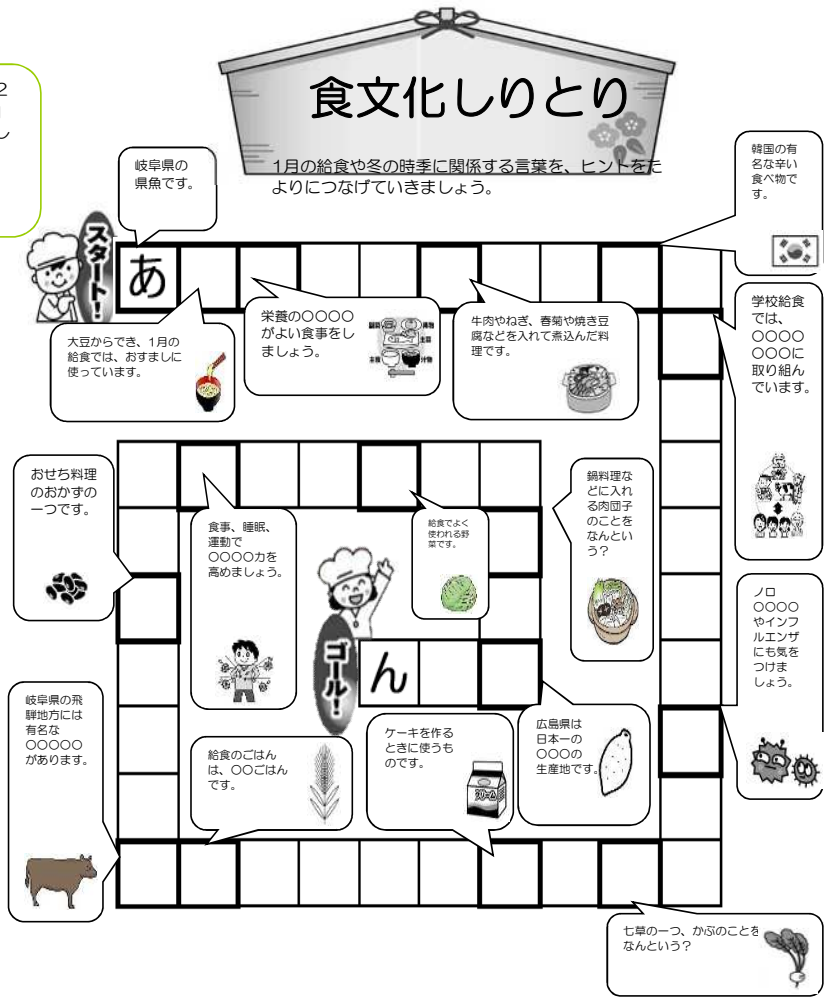
	主食 エネルギー源	主菜 体を作るもと	副菜 調子を整える	その他 カルシウム・ビタミン	使用食材	栄養価（エネルギーKcal／塩分g）	
１８日（月）	うどん	岐阜里芋コロッケ	大根と厚揚げの炒め煮	牛乳	**うどん、みそうどんの汁**（油あげ、にんじん、ごぼう、干しいたけ、鶏肉、かまぼこ、ねぎ、むろあじ節、豆みそ）、**岐阜里芋コロッケ**（岐阜里芋コロッケ、米油）、**大根と厚揚げの炒め煮**（だいこん、生揚げ、さやいんげん、米油、こいくちしょうゆ、三温糖、酒、みりん、和風だし）、**牛乳**	小	６６６Ｋｃａｌ／３.３ｇ
			みそうどんの汁（大食器）			中	７１４Ｋｃａｌ／４.０ｇ
１９日（火）	＜食育の日＞ 稲荷寿司 まぜごはん	さばの照り焼き		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、米油）、**さばの照り焼き**（さば、こいくちしょうゆ、酒、みりん）、**白菜汁**（はくさい、にんじん、えのきたけ、ねぎ、かまぼこ、むろあじ節、塩、うすくちしょうゆ、酒）、**牛乳**	小	６８６Ｋｃａｌ／２.６ｇ
			白菜汁			中	７９３Ｋｃａｌ／３.１ｇ
２０日（水）	＜オランダの食事＞ 胚芽食パン	キベリング （たらのから揚げ）	ヒュッツポット（マッシュポテト風）	牛乳	**胚芽食パン、キベリング**（たら、塩、白こしょう、かたくり粉、米油）、**ヒュッツポット**（じゃがいも、ロースハム、たまねぎ、洋風だし、塩、白こしょう、乾燥パセリ、米油）、**えんどう豆のスープ**（にんじん、キャベツ、ウインナーソーセージ、ホールコーン、えんどう豆、洋風だし、塩、白こしょう）、**スライスチーズ、牛乳**	小	７３１Ｋｃａｌ／３.３ｇ
			えんどう豆のスープ	スライスチーズ		中	８７５Ｋｃａｌ／４.０ｇ
２１日（木）	麦ごはん	鶏肉の柿ジャム焼き	高野豆腐の卵とじ	牛乳	**麦ごはん**（精白米、麦）、**鶏肉の柿ジャム焼き**（鶏肉、こいくちしょうゆ、酒、柿ジャム）、**高野豆腐の卵とじ**（高野豆腐、たまねぎ、にんじん、干しいたけ、液卵、うすくちしょうゆ、三温糖、酒、和風だし）、**かぶのみそ汁**（カットわかめ、油あげ、かぶ、ねぎ、豆みそ、むろあじ節）、**牛乳**	小	６１４Ｋｃａｌ／２.３ｇ
			かぶのみそ汁			中	７４６Ｋｃａｌ／２.７ｇ
２２日（金）	麦ごはん	まぐろの竜田揚げ	ひじきの炒め煮	牛乳	**麦ごはん**（精白米、麦）、**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）、**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、和風だし）、**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	６２８Ｋｃａｌ／２.４ｇ
			豚汁			中	７６４Ｋｃａｌ／２.９ｇ
２５日（月）	＜人気のある食事＞ ソフト麺	岐阜さつまいもコロッケ	海藻サラダ	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ーク、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）、**岐阜さつまいもコロッケ**（岐阜さつまいもコロッケ、米油）、**海藻サラダ**（カットわかめ、くきわかめ、キャベツ、だいこん、和風ドレッシング（混ぜます））、**牛乳**	小	７４５Ｋｃａｌ／２.５ｇ
			ミートソース（大食器）			中	９３５Ｋｃａｌ／３.０ｇ
２６日（火）	＜広島県の食事＞ 麦ごはん	いわしのおろし煮	美酒鍋	牛乳	**麦ごはん**（精白米、麦）、**いわしのおろし煮、美酒鍋**（豚肉、はくさい、にんじん、糸こんにゃく、ぶなしめじ、緑豆もやし、酒、こいくちしょうゆ、塩、和風だし、白こしょう、みりん）、**だんご汁**（白玉もち、里芋、鶏肉、ごぼう、にんじん、干しいたけ、ねぎ、むろあじ節、白味噌）、**豆乳レモンムース、牛乳**	小	６９４Ｋｃａｌ／２.４ｇ
			だんご汁	豆乳レモンムース		中	８２１Ｋｃａｌ／２.７ｇ
２７日（水）	＜地産地消献立＞ 食パン （岐阜いちごジャム）	鶏肉の岐阜野菜ソース	キャベツとツナのコンソメ煮	牛乳	**食パン、岐阜いちごジャム、鶏肉の岐阜野菜ソース**（鶏肉、塩、白こしょう、酒、粉チーズ、えだまめ、トマト、トマトケチャップ、ウスターソース、柿の裏ごし、三温糖、かたくり粉）、**キャベツとツナのコンソメ煮**（キャベツ、まぐろ油漬け、赤ピーマン、青ピーマン、洋風だし、塩、白こしょう）、**ポトフ**（にんじん、たまねぎ、ウインナーソーセージ、じゃがいも、洋風だし、塩、白こしょう）、**牛乳**	小	６２８Ｋｃａｌ／２.８ｇ
			ポトフ			中	７４３Ｋｃａｌ／３.５ｇ
２８日（木）	＜あゆ給食＞ 麦ごはん	冬野菜カレー（皿）		牛乳	**麦ごはん**（精白米、麦）、**冬野菜カレー**（だいこん、にんじん、たまねぎ、れんこん、飛騨牛、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、米油）、**瑞穂あゆのから揚げ**（あゆ、塩、白こしょう、かたくり粉、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	６８４Ｋｃａｌ／２.９ｇ
		瑞穂あゆのから揚げ（２尾）	ブロッコリーとコーンのサラダ（イタリアンドレッシング）			中	７８１Ｋｃａｌ／３.２ｇ
２９日（金）	＜郷土の食事＞ 麦ごはん	豚肉の生姜焼き	白菜の煮浸し	牛乳	**麦ごはん**（精白米、麦）、**豚肉の生姜焼き**（豚肉、しょうが、こいくちしょうゆ、酒、みりん）、**白菜の煮浸し**（はくさい、こまつな、かつお節、こいくちしょうゆ、みりん）、**じんだ汁**（にんじん、だいこん、ごぼう、生揚げ、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	６４０Ｋｃａｌ／１.８ｇ
			じんだ汁			中	７７７Ｋｃａｌ／２.１ｇ

※ ＿＿＿＿＿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。

瑞穂市では、２５日～２９日を「学校給食週間」とし、特色ある献立としています。

学校給食は、明治２２年に山形県鶴岡町（現在の鶴岡市）の私立忠愛小学校で、貧しい家庭の子どもたちに昼食を提供したことが発祥とされています。その後、時代に合わせて給食の内容もだんだんと変化していきました。小中学生のみなさんは、おうちの人が食べた給食のことを聞いてみましょう。