令和２年度

毎月１９日は食育の日

こ　ん　だ　て

・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できる限り取り入れています。

こちらのＱＲコードから毎日の献立の写真を見ることができます。さらに、献立表は、瑞穂市のホームページに掲載しています。

瑞穂市教育委員会

	主食 （エネルギー源）	主菜 （体を作るもと）	副菜・汁物 （調子を整える）	その他 （ｶﾙｼｳﾑ・ﾋﾞﾀﾐﾝ）	※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	
1日 （月）	カレー南蛮 （うどん）		豆乳ひじきおから	牛乳	**うどん、カレー南蛮**（たまねぎ、にんじん、干しいたけ、鶏肉、かまぼこ、油あげ、米油、こいくちしょうゆ、米粉カレールウ、カレー粉、酒、和風だし、かたくり粉、塩）、**豆乳ひじきおから**（おから、豆乳、鶏ひき肉、ひじき、にんじん、ねぎ、三温糖、こいくちしょうゆ、和風だし、米油）、**さつまいもの天ぷら**（さつまいも、小麦粉、塩、米油）、**牛乳**	小	679／2.0
			さつまいもの天ぷら			中	858／2.4
2日 （火）	＜節分：日本の食事 麦ごはん	いわしの変わり揚げ (小：１尾) (中：２尾)	五目豆	牛乳	**麦ごはん**（精白米、麦）、**いわしの変わり揚げ**（いわしの変わり揚げ、米油）、**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、米油）、**豚汁**（里芋、にんじん、だいこん、豚肉、ごぼう、ねぎ、豆腐、むろあじ節、豆みそ）、**牛乳**	小	694／1.8
			豚汁			中	820／2.1
3日 （水）	食パン	チキンチャップ	キャベツとツナのコンソメ煮	牛乳	**食パン、チキンチャップ**（鶏肉、塩、白こしょう、白ワイン、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、コーンスターチ）、**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）、**人参のポタージュ**（人参裏ごし、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	612／2.9
			人参のポタージュ			中	747／3.6
4日 （木）	麦ごはん	さばの照り焼き	大根と厚揚げの炒め煮	牛乳	**麦ごはん**（精白米、麦）、**さばの照り焼き**（さば、こいくちしょうゆ、酒、みりん）、**大根と厚揚げの炒め煮**（だいこん、生揚げ、米油、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、たまねぎ、にんじん、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）、**牛乳**	小	686／2.0
			かき玉汁			中	830／2.3
5日 （金）	かきまわし	鶏肉の照り焼き		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、米油）、**鶏肉の照り焼き**（鶏肉、こいくちしょうゆ、酒、みりん、しょうが）、**キャベツのみそ汁**（キャベツ、えのきたけ、カットわかめ、豆みそ、むろあじ節）、**牛乳**	小	581／2.6
			キャベツのみそ汁			中	667／3.0
8日 （月）	飛騨牛ミートソース （ソフト麺）	いかのハーブ焼き	海藻サラダ	牛乳	**ソフト麺、飛騨牛ミートソース**（飛騨牛ひき肉、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、トマトソース）、**いかのハーブ焼き**（いか、塩、白こしょう、バジル粉、ガーリックパウダー、オリーブ油）、**海藻サラダ**（海草ミックス、きゅうり、ホールコーン、和風ドレッシング（混ぜます））、**牛乳**	小	651／2.5
						中	823／3.0
9日 （火）	＜宮崎県の食事＞ 麦ごはん	チキン南蛮 （エッグケアドレッシング）	神楽煮しめ	牛乳	**麦ごはん**（精白米、麦）、**チキン南蛮**（鶏肉、こいくちしょうゆ、酒、しょうが、かたくり粉、米油、こいくちしょうゆ、酢、三温糖、レモン果汁、エッグケアドレッシング（別））、**神楽煮しめ**（里芋、だいこん、生揚げ、昆布、和風だし、三温糖、酒、みりん、こいくちしょうゆ、米油）、**八杯汁**（干しいたけ、ごぼう、にんじん、こんにゃく、こまつな、むろあじ節、こいくちしょうゆ、酒、塩）、**牛乳**	小	728／2.8
			八杯汁			中	863／3.3
10日 （水）	食パン	手作りオムレツ	キャベツのカラフルソテー	牛乳	**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）、**キャベツのカラフルソテー**（キャベツ、赤ピーマン、青ピーマン、米油、洋風だし、塩、白こしょう）、**大根としめじのスープ**（だいこん、ぶなしめじ、にんじん、ウインナーソーセージ、洋風だし、うすくちしょうゆ、塩、白こしょう、酒）、**牛乳**	小	594／2.4
			大根としめじのスープ			中	731／3.0
12日 （金）	にんじんごはん	鶏肉とレバーの揚げ煮		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、米油）、**鶏肉とレバーの揚げ煮**（鶏肉、塩、かたくり粉、小麦粉、レバー竜田、米油、こいくちしょうゆ、みりん、三温糖）、**みぞれ汁**（だいこん、にんじん、えのきたけ、ねぎ、豆腐、うすくちしょうゆ、酒、むろあじ節、塩、かたくり粉）、**牛乳**	小	654／2.3
			みぞれ汁			中	772／2.7
15日 （月）	しょうゆラーメン （中華めん）	春巻 （小：１個） （中：１個）	ごぼうサラダ	牛乳	**中華めん、しょうゆラーメン**（豚肉、米油、はくさい、にんじん、緑豆もやし、ねぎ、なると、しなちく、鶏豚湯、鶏がらスープの素、こいくちしょうゆ、塩、白こしょう）、**春巻**（春巻、米油）、**ごぼうサラダ**（ごぼう、にんじん、きゅうり、うすくちしょうゆ、三温糖、液体かつおだし、香りごまドレッシング（混ぜます））、**牛乳**	小	638／2.3
						中	784／2.8
16日 （火）	麦ごはん	さわらの高麗焼き	ブロッコリーのおかかあえ	牛乳	**麦ごはん**（精白米、麦）、**さわらの高麗焼き**（さわら、しょうが、こいくちしょうゆ、酒、みりん、ごま油、ねぎ）、**ブロッコリーのおかかあえ**（ブロッコリー、きゅうり、にんじん、かつお節、うすくちしょうゆ）、**キムチ汁**（はくさいキムチ、はくさい、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）、**牛乳**	小	583／2.0
			キムチ汁			中	707／2.3
17日 （水）	＜ハンガリーの食事＞ 食パン	チキンカツ （１個）	キャベツのサラダ（和風ドレッシング）	牛乳	**食パン、チキンカツ**（チキンカツ、米油）、**キャベツのサラダ**（キャベツ、きゅうり、黄ピーマン、赤ピーマン、和風ドレッシング（別））、**グーラッシュ**（飛騨牛、赤ワイン、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、米粉豆乳ホワイトルウ、トマトケチャップ、トマトピューレ、白こしょう、塩、洋風だし、米油、パプリカ粉）、**牛乳**	小	678／3.4
			グーラッシュ			中	820／4.1
18日 （木）	麦ごはん	豆腐ハンバーグの和風ソースかけ	五目きんぴら	牛乳	**麦ごはん**（精白米、麦）、**豆腐ハンバーグの和風ソースかけ**（豆腐ハンバーグ、たまねぎ、米油、こいくちしょうゆ、みりん、三温糖、和風だし、かたくり粉）、**五目きんぴら**（さつま揚げ、ごぼう、にんじん、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）、**みそ豆乳汁**（豚肉、えのきたけ、はくさい、生揚げ、だいこん、ねぎ、ミックスみそ、豆乳、むろあじ節）、**牛乳**	小	638／2.6
			＜地産地消料理＞ みそ豆乳汁			中	788／3.2
19日 （金）	＜食育の日＞ 麦ごはん	あゆの甘露煮	白菜の煮浸し	牛乳	**麦ごはん**（精白米、麦）、**あゆの甘露煮、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）、**けんちん汁**（昆布、こんにゃく、にんじん、生揚げ、だいこん、里芋、ねぎ、むろあじ節、こいくちしょうゆ、酒、塩）、**牛乳**	小	675／1.3
			けんちん汁			中	819／1.5