

22日 (月)	肉みそかけ (ソフト麺)	ささみの 揖斐茶揚げ	がんもどきの なめ煮	牛乳	ソフト麺、肉みそかけ(豚ひき肉、にんじん、たまねぎ、しょうが、米油、豆みそ、脱脂粉乳、三温糖、和風だし、かたくり粉)、ささみの揖斐茶揚げ(鶏ささ身、塩、揖斐茶、小麦粉、米油)、 <b>がんもどきのなめ煮</b> (がんもどき、こんにゃく、にんじん、こいくちしょうゆ、三温糖、みりん)、牛乳	小	743/26
							中
24日 (水)	黒パン	<地産地消料理> 枝豆とキャベツの チキンメンチカツ 柿ジャムソースかけ	もやしのソテー	牛乳	黒パン、枝豆とキャベツのチキンメンチカツ柿ジャムソースかけ(枝豆入りキャベツチキンメンチカツ、米油、トマトケチャップ、ウスターソース、コーンスターチ、柿ジャム)、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、米油)、豆のクリームスープ(ベーコン、大豆、たまねぎ、白いんげん豆、じゃがいも、にんじん、牛乳、脱脂粉乳、クリーム、米粉豆乳ホワイトルウ、洋風だし、塩、白こしょう)、牛乳	小	706/26
			豆の クリームスープ			中	864/3.2
25日 (木)	麦ごはん	たらの 甘酢あんかけ	小松菜と白菜の おひたし	牛乳	麦ごはん(精白米、麦)、たらの甘酢あんかけ(たら、塩、白こしょう、かたくり粉、米油、こいくちしょうゆ、三温糖、酢)、小松菜と白菜のおひたし(こまつな、はくさい、こいくちしょうゆ、かつお節)、なめこのみそ汁(豆腐、だいこん、カットわかめ、なめこ、ねぎ、豆みそ、むろあじ節)、牛乳	小	584/2.3
				なめこの みそ汁			中
26日 (金)	飛騨牛 ハヤシライス	わかさぎフライ (小:2尾) (中:3尾)		牛乳	飛騨牛ハヤシライス(精白米、麦、飛騨牛、赤ワイン、塩、白こしょう、米油、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)、わかさぎフライ(わかさぎフライ、米油)、フルーツポンチ(みかんシロップ漬、ももシロップ漬、パインアップルシロップ漬、ファイバーゼリーミックス)、牛乳	小	795/26
				フルーツポンチ			中

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。

### 地産地消の推進をしています！

#### 今月使用する旬(しゅん)の食材

瑞穂市産  
(ふるさと食材)



：ハツシモ、あゆ、キャベツ、  
枝豆とキャベツの  
チキンメンチカツ、柿ジャム

岐阜県産：みそ、大豆、大根、揖斐茶  
旬の食材：さば、さわら、たら、  
わかさぎ、  
ブロッコリー、小松菜

かきりんマークがついている日(ハツシモ以外)には、瑞穂市産食材が使われています。さらに、岐阜県産食材も上記の食材を使っています。今月は何回かきりんが登場するかな？

※ 今月はキャベツがふるさと食材です！



ご飯とみそ汁を食べよう！  
給食メニューで朝ごはんをバランスup！！  
【なめこのみそ汁】 2月25日(月)の献立から

日本の朝ごはんに欠かせない、ご飯とみそ汁。給食のなめこのみそ汁は、なめこの他、野菜や豆腐、海そうが入った、具たくさんで栄養バランスのよいみそ汁です。朝ごはんを食べて体の調子を整えてから、元気に登校しましょう。

〈材料〉 4人分  
なめこ 60g  
だいこん 3~4cm長さ  
豆腐 1/4丁  
わかめ(戻したもの) 15g  
ねぎ 20g  
豆みそ 大さじ2  
かつおぶし 10g  
水 400~500cc

〈作り方〉  
1. なめこは水でさっと洗う。  
2. だいこんは皮をむき、5mmのいちょう切りにする。  
3. 豆腐はさいの目に切る。  
4. ねぎは2mmの小口切りにする。  
5. 鍋に湯を沸かし、かつおぶしを入れてだしをとる。  
6. 5. にだいこん、なめこを入れ煮る。  
7. だいこんに火が通ったら、みそで味付けをする。  
8. 仕上げに、わかめ、ねぎを加えて、ひと煮たちすれば、できあがり！



### 地産地消シリーズ！ 日本の伝統食味噌～ごはんのみそ汁を食べよう！～

みそは、1300年以上前から私たち日本人の食事に  
欠かせない調味料です。  
また近年は、和食がユネスコ無形文化遺産に登録されたこと  
から、世界でもみそを調味料として使う国が増え、  
世界的な調味料となっています。

### 日本のいろいろなみそ

① 米みそ



大豆  
+  
米こうじ  
+  
塩

③ 豆みそ



大豆  
+  
豆こうじ  
+  
塩

② 麦みそ



大豆  
+  
麦こうじ  
+  
塩

郡上みそは②麦みそのなかま！



私たちの住む岐阜県は、主に豆みそを多く使っています。岐阜県の郷土料理にも「郡上みそ」や「ほう葉みそ」があります。「ほう葉みそ」は秋に落ちたほう葉の葉を皿にして、みそと刻んだねぎと一緒に、肉や野菜を焼いて食べる料理です。



### ご飯のみそ汁を食べよう！



朝忙しくて、ご飯だけ、おにぎりだけの朝食になっていませんか？みそ汁にはみそのたんぱく質、ビタミン、無機質が入っていて、ご飯やおにぎりだけでは補いきれない栄養を一度にとることができます。またみそ汁は、冬の朝の冷え切った体を温めてくれるので、朝ごはんにぴったりのメニューです。ご飯のみそ汁を両方を食べて登校できるといいですね。