



# こんだて



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**

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。

日(月)	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
1日(月)	コッペパン		ブロッコリーとコーンのサラダ <small>(エッグケアドレッシング)</small>	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、かつお節、米油、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)、 <b>岐阜かぼちゃコロッケ</b> (かぼちゃコロッケ、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、エッグケアドレッシング(別))、牛乳	小 670/2.1
	焼きそば		<small>&lt;地産地消料理&gt;</small> 岐阜かぼちゃコロッケ			中 796/2.6
2日(火)	牛ちらし	さばの照り焼き		牛乳	牛ちらし(精白米、すし酢、牛肉、しょうが、ごぼう、にんじん、かんぴょう、こいくちしょうゆ、和風だし、三温糖、酒、米油)、 <b>さばの照り焼き</b> (さば、こいくちしょうゆ、酒、みりん)、 <b>じんだ汁</b> (にんじん、だいこん、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)、ひなあられ、牛乳	小 740/1.8
			じんだ汁	ひなあられ		中 852/2.1
3日(水)	食パン	ハンバーグ和風ソースかけ	大根サラダ <small>(青じそドレッシング)</small>	牛乳	食パン、ハンバーグ和風ソースかけ(ハンバーグ、たまねぎ、こいくちしょうゆ、みりん、三温糖、和風だし、かたくり粉)、 <b>大根サラダ</b> (だいこん、きゅうり、カットわかめ、青じそドレッシング(別))、 <b>コーンポタージュ</b> (クリームコーン、たまねぎ、米粉豆乳ホワイトルウ、クリーム、牛乳、洋風だし、塩、白こしょう、米油、脱脂粉乳)、 <b>スライスチーズ</b> (中学校)、牛乳	小 673/3.3
			コーンポタージュ	スライスチーズ(中学校)		中 906/4.6
4日(木)	麦ごはん	マーボー豆腐	もやしのソテー	牛乳	麦ごはん(精白米、麦)、 <b>春巻</b> (春巻、米油)、 <b>もやしのソテー</b> (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)、 <b>麻婆豆腐</b> (豆腐、豚ひき肉、こいくちしょうゆ、塩、酒、三温糖、豆みそ、にら、にんにく、しょうが、米油、ごま油、トウバンジャン、中華だしの素、かたくり粉)、牛乳	小 716/1.7
			春巻(1こ)			中 876/2.1
5日(金)	わかめごはん	鶏肉のから揚げ(2こ)	肉じゃが	牛乳	わかめごはん(精白米、麦、炊き込みわかめの素)、 <b>鶏肉のから揚げ</b> (鶏肉、こいくちしょうゆ、酒、しょうが、かたくり粉、米油)、 <b>肉じゃが</b> (豚ひき肉、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、しらたき、三温糖、こいくちしょうゆ、酒、みりん、米油)、 <b>えのきたけのすまし汁</b> (豆腐、えのきたけ、カットわかめ、かまぼこ、ねぎ、うすくちしょうゆ、塩、酒、むろあじ節)、 <b>お祝いいちごゼリー</b> (中学校)、牛乳	小 698/3.4
			えのきたけのすまし汁	お祝いいちごゼリー(中学校)		中 899/3.8
8日(月)	五目肉うどん	竹輪の天ぷら(2こ)	大根と里芋の煮もの	牛乳	うどん、 <b>五目肉うどんの汁</b> (ねぎ、豚肉、にんじん、かまぼこ、えのきたけ、干しいたけ、むろあじ節、こいくちしょうゆ、塩、みりん)、 <b>竹輪の天ぷら</b> (竹輪、小麦粉、米油)、 <b>大根と里芋のそぼろ煮</b> (里芋、だいこん、にんじん、三温糖、和風だし、酒、みりん、こいくちしょうゆ、米油)、牛乳	小 582/2.7
						中 722/3.1
9日(火)	麦ごはん	かぼちゃの天ぷら豚肉ともやしのチャンプルー		牛乳	麦ごはん(精白米、麦)、 <b>かぼちゃの天ぷら</b> (かぼちゃ、小麦粉、塩、米油)、 <b>豚肉ともやしのチャンプルー</b> (豚肉、焼き豆腐、にら、はくさい、緑豆もやし、たけのこ、にんじん、米油、ごま油、みりん、塩、こいくちしょうゆ、鶏がらスープの素、かつお節)、 <b>春雨スープ</b> (マロニー、干しいたけ、チンゲンサイ、なると、うすくちしょうゆ、塩、白こしょう、鶏がらスープの素)、牛乳	小 631/1.5
			春雨スープ			中 766/1.8
10日(水)	黒パン	タンドリーチキン	キャベツのサラダ	牛乳	黒パン、 <b>タンドリーチキン</b> (鶏肉、ガセリヨーグルト、トマトケチャップ、カレー粉、塩、白こしょう)、 <b>キャベツのサラダ</b> (キャベツ、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))、 <b>ポークビーンズ</b> (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、米油)、牛乳	小 644/2.8
			ポークビーンズ			中 788/3.4
11日(木)	麦ごはん	さわらの西京焼き	柿なます	牛乳	麦ごはん(精白米、麦)、 <b>さわらの西京焼き</b> (さわら、酒、西京みそ)、 <b>柿なます</b> (だいこん、にんじん、油あげ、こんにゃく、うすくちしょうゆ、柿ジャム、酢、和風だし)、 <b>湯葉のすまし汁</b> (干しいたけ、えのきたけ、みつば、湯葉、むろあじ節、うすくちしょうゆ、塩)、牛乳	小 578/1.7
			湯葉のすまし汁			中 701/2.0
12日(金)	麦ごはん	鮭の塩焼き	ひじきの炒め煮	牛乳	麦ごはん(精白米、麦)、 <b>鮭の塩焼き</b> (鮭、塩)、 <b>ひじきの炒め煮</b> (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)、 <b>豚汁</b> (豚肉、里芋、にんじん、だいこん、ごぼう、ねぎ、豆腐、むろあじ節、ミックスみそ)、牛乳	小 609/2.3
			豚汁			中 739/2.7

※ \_\_\_\_\_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。

## ～令和2年度 食をふりかえろう～

いよいよ卒業・終業の時期を迎えました。今月は、毎日の給食の時間において、振り返りをしましょう。私たちは、食べたもので体を作ります。ウイルスに負けない体を作るために、日々の食生活を意識してよりよくしていきましょう。

### 地産地消の推進をしています！ ふるさとの食材を大切に！

瑞穂市産：ハツシモ、キャベツ、柿ジャム  
岐阜県産：豆みそ、大豆、ほうれん草、もやし、にんじん  
旬の食材：さわら、わかめ、人参、菜花、  
じゃがいも、グリーンアスパラガス



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。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？

### 口食事のマナーを身に付ける



正しい姿勢で食べる。

箸を正しく持つ。



主食・主菜・副菜のあるバランスのとれた献立を残さず食べる。

### 口衛生に気をつける



手洗消毒し、健康な体で配膳する。

一人分の盛り付けをする。

### 口環境に合った食事ができる



感染予防をして盛り付ける。

静かに待ち、話さずに食べる。



美濃・飛騨・瑞穂市の特産物がわかる。

### 口感謝の気持ちをもつ



食材やたずさわった人々にありがとうの気持ちをもつ。