

- ・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。

	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)	ミートソース (ソフト麺)	いかの ハーブ焼き	キャベツの カラフルソテー	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)、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)、牛乳	小 635/2.2 中 803/2.6
16日 (火)	かきまわし	さばの たつた揚げ	キャベツのみそ汁	牛乳	かきまわし(精白米、こいくちしょうゆ、鶏肉、にんじん、ごぼう、干しいたけ、竹輪、油あげ、三温糖、酒、和風だし、米油)、さばのたつた揚げ(さば、こいくちしょうゆ、酒、しょうが、かたくり粉、米油)、キャベツのみそ汁(キャベツ、えのきたけ、カットわかめ、ミックスみそ、むろあじ節)、牛乳	小 699/2.7 中 848/3.3
17日 (水)	食パン	ローストチキン	粉ふきいも 白菜の クリームスープ	牛乳	食パン、ローストチキン(鶏肉、にんにく、塩、こいくちしょうゆ、酒、みりん、はちみつ)、粉ふきいも(じゃがいも、塩、白こしょう、乾燥パセリ)、白菜のクリームスープ(はくさい、鶏肉団子、たまねぎ、にんじん、脱脂粉乳、牛乳、クリーム、米粉豆乳ホワイトルウ、塩、白こしょう、洋風だし)、牛乳	小 616/2.6 中 752/3.2
18日 (木)	チキン カレーライス		れんこんサラダ フライドポテト	牛乳	チキンカレーライス(精白米、麦、鶏肉、にんじん、たまねぎ、赤ピーマン、いなしめじ、にんにく、トマトダイス、米粉カレーパウダー、トマトケチャップ、ウスターソース、白こしょう、塩、カレー粉、米油)、れんこんサラダ(れんこん、きゅうり、にんじん、香りごまドレッシング(混ぜます))、フライドポテト(フレンチフライドポテト、米油、塩)、牛乳	小 754/2.7 中 877/3.1
19日 (金)	＜食育の日＞ 麦ごはん	さわらの 照り焼き	筑前煮 小松菜の 白みそ汁	牛乳	麦ごはん(精白米、麦)、さわらの照り焼き(さわら、こいくちしょうゆ、みりん、酒)、筑前煮(れんこん、鶏肉、にんじん、ごぼう、こんにゃく、たけのこ、米油、こいくちしょうゆ、三温糖、酒、みりん、和風だし)、小松菜の白みそ汁(油あげ、たまねぎ、豆腐、こまつな、白みそ、むろあじ節)、牛乳	小 592/2.4 中 721/2.9
22日 (月)	中華あんかけ (ソフト麺)		ごぼうサラダ 大学芋	牛乳	ソフト麺、中華あんかけ(豚肉、しょうが、酒、こいくちしょうゆ、たまねぎ、はくさい、にんじん、たけのこ、チンゲンサイ、米油、こいくちしょうゆ、酒、塩、白こしょう、鶏豚湯、鶏がらスープの素、かたくり粉)、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))、大学芋(さつまいも、米油、三温糖、こいくちしょうゆ)、牛乳	小 630/1.7 中 797/2.0
23日 (火)	麦ごはん	ししゃもの から揚げ (2尾)	じゃがいもの きんぴら たまねぎのみそ汁	牛乳	麦ごはん(精白米、麦)、ししゃものから揚げ(ししゃも、かたくり粉、小麦粉、米油)、じゃがいものきんぴら(じゃがいも、さつまいも、こんにゃく、にんじん、米油、こいくちしょうゆ、三温糖、酒、和風だし、みりん)、たまねぎのみそ汁(たまねぎ、油あげ、豆腐、カットわかめ、豆みそ、むろあじ節)、牛乳	小 648/2.2 中 777/2.5
24日 (水)	食パン	ホキのフライ	グリーンアスパラガ スのサラダ ビーフンチュー	牛乳 お祝いいちごゼリー (小学校)	食パン、ホキのフライ(自身フライ、米油)、グリーンアスパラガスのサラダ(グリーンアスパラガス、ホールコーン、キャベツ、イタリアンドレッシング(混ぜます))、ビーフンチュー(牛肉、赤ワイン、じゃがいも、にんじん、たまねぎ、塩、白こしょう、完熟トマトのハヤシフレーク、トマトケチャップ、ウスターソース、米油)、お祝いいちごゼリー(小学校)、牛乳	小 724/3.8 中 854/4.7
25日 (木)	(中学校のみ) にんじんごは ん	郡上みそ チキン	かき玉汁	牛乳	にんじんごはん(精白米、こいくちしょうゆ、まぐろ油揚げ、にんじん、油あげ、干しいたけ、三温糖、酒、和風だし、米油)、郡上みそチキン(鶏肉、こいくちしょうゆ、酒、みりん、三温糖、しょうが、にんにく、郡上みそ)、かき玉汁(液卵、豆腐、えのきたけ、にんじん、ねぎ、カットわかめ、うすくちしょうゆ、むろあじ節、塩、かたくり粉、酒)、牛乳	小 586/2.4 中 693/2.9

# 食育だより

## 郷土食・行事食を通して、食文化を伝えよう！

### 朝ごはんを食べよう！ 給食メニューでバランスup！！ 【豚肉ともやしのチャンプルー】

桃の節句とは、ひな人形や桃の花を飾り、ちらしずし・ハマグリ  
の潮汁・ひなあられ(ひしもち)などを食べます。ひしもちが登場し  
たのは江戸時代以降で、それまでは、厄(やく)をはらうヨモギの葉  
を使った「草もち」が作られていました。

献立：  
『牛ちらしずし さばの照り焼き じんだ汁 ひなあられ 牛乳』  
「ちらし寿司」は、酢が入ることで苦手とする子どもたちが多くですが、  
牛肉を加えて、かんぴょうと煮ることで食べやすくなります。  
「じんだ汁」は、岐阜県のおもてなし料理です。大豆を挽いた汁(濃い  
豆乳)を出し汁としょうゆで味付けした郷土料理です。



＜桃の節句の写真＞

京都府の食事(3月11日)  
京都は寒暖の差が大きいので、四季の移ろいが鮮やかです。西京みそ  
は、京都で作られ、塩分5%で、米こうじと大豆の割合が高い淡黄色の甘  
い白みそです。給食センターでは、朝、さわらに味付けをして焼きます。  
京都の柿は、産地ランキングには上がりませんが、柿なますは京都のおば  
んざいです。柿なますの柿は瑞穂市の柿ジャムを使いました。  
ゆばは、「湯葉」と書き、豆乳を湯葉槽に移して熱を加え、膜の端に串  
を入れて引き上げて作るため、仕上がりが平たいのが特徴です。



＜京都府の地図等＞

チャンプルーと言えば、ゴーヤチャンプルーです。チャンプルーとは、野菜や豆  
腐などを炒めた沖縄料理です。味付けは、主に塩としょうゆと花かつおです。豚  
肉や豆腐が入り、たんぱく質も補給できます。朝ごはんの手早く作れて、食欲もて  
てきそうですよ。

＜材料＞4人分

豚肉	120g
豆腐(厚揚げ)	1/3丁(1枚)
もやし	100g
にんじん	1/4本
にら(ねぎ)	1/5束(適宜)
しょうゆ	大さじ1
酒	大さじ1
花かつお	1パック
塩	小さじ1/4
白こしょう	少々
炒め油	小さじ1

＜給食チャンプルー写真＞

＜作り方＞

- ①材料は食べやすい大きさに切る。  
(豆腐は切ってクッキングタオルで包んで水分をとる)
- ②フライパンに油を熱し、豚肉に塩・こしょうをしてよく炒める。
- ③にんじん、もやし、にら(ねぎ)の順に加えて、最後に豆腐を加えて、酒  
としょうゆを回しながら加えて蓋をして火を通し味付けする。
- ④③に花かつおを混ぜてできあがり。  
(白菜を加えたり、ごま油やガラスープを加えたりしても美味しくなり  
ます。)