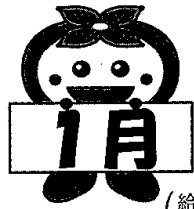


H29年度



# 1月 こんだて



毎月19日は食育の日

(給食で使用している米は、瑞穂市でとれる「ハツシモ」です。野菜など食材は瑞穂市・岐阜県産のものをできる限り取り入れています。)

瑞穂市教育委員会

<p>8日(月)</p> <p><b>成人の日</b></p> <p>ぶりのてりやき ごもくきんぴら いちご むぎごはん しらたまそうじじる</p>	<p>9日(火)</p> <p>かぶのサラダ わふうドレッシング チキンチャップ くろパン ほうれんそうとたまごのスープ</p>	<p>10日(水)</p> <p>ぶたにくのたつたあげ こまつなのいために なめし かずじる</p>	<p>11日(木)</p> <p>いかにのハーブやき フルーツポンチ むぎごはん カレーライス</p>	
<p>15日(月)</p> <p>ほうれんそうとまやしのごまあえ あゆのフライ みかん うどん みそうどん</p>	<p>16日(火)</p> <p>&lt;小正月の献立&gt; かぼちゃのからあげ くろまめ むぎごはん すきやき</p>	<p>17日(水)</p> <p>ハムステーキのソースかけ キャベツの スライスチーズ(小中) カラフルソテー こめこいりパン パンプキンスープ</p>	<p>18日(木)</p> <p>&lt;瑞穂食育の日&gt; ハンバーグのきのこソースかけ こうやどうふのたまごとし むぎごはん やさいとわかめのみそしる</p>	<p>19日(金)</p> <p>&lt;食育の日&gt; くじょうみそチキン ほうれんそうとばくせいのおひたし くろまいしりごはん べいめんじる</p>
<p>22日(月)</p> <p>&lt;人気メニューの給食&gt; ブロッコリーのサラダ とりにくのからあげ マヨネーズ ちゅうかめん しょうゆラーメン</p>	<p>23日(火)</p> <p>&lt;滋賀県の食事&gt; わかさぎのからあげ あかこんにやくのかつおに いちご むぎごはん おこうじる</p>	<p>24日(水)</p> <p>&lt;昭和30年代の給食&gt; くじらのあんからめ キャベツのサラダ コッパン カレーシチュー</p>	<p>25日(木)</p> <p>&lt;岐阜の食事&gt; ぶたにくのかきジャムソース モグ(小炒) にんじんごはん けんちんじる</p>	<p>26日(金)</p> <p>&lt;明治20年代の給食&gt; さけのしおやき ひじきのいために ゆかりごはん とんじる</p>
<p>29日(月)</p> <p>みずほさといもコロッケ いとかんのサラダ わふうドレッシング ソフトめん ちゅうかあんかけ</p>	<p>30日(火)</p> <p>さわらのてりやき にくじゃが むぎごはん かきたまじる</p>	<p>31日(水)</p> <p>たらのレモンふうみあげ こぶきいも ほうか いちごジャム しょうパン チンゲンサイのクリームスープ</p>	<p>&lt;今月使用する地元の食材・旬の食材&gt;</p> <p>瑞穂市産：米 黒米 大根 白菜 じゃがいも キャベツ にんじん ねぎ 柿ジャム 岐阜県産：豚肉 鶏肉 あゆ 大豆 ほうれん草 都上みそ 旬の食材：わかさぎ たら ぶり さけ キャベツ 小松菜 ほうか いちご</p> <p>かきりんです。瑞穂市産食材の献立をお知らせですよ!</p>	

\*~~~~のデザートは業者配送です。空容器(袋の果物の皮)は業者回収です。



あけましておめでとうござ  
います。いよいよ3学期が始  
まります。

みなさん、食生活は乱れて  
いませんか。寝不足が続いたり食事を抜いたりすると、  
体調を崩しやすくなります。早寝・早起きをし、朝ごはんを  
をしっかり食べて登校するようにしましょう。

## 旬の食材を使って作ってみませんか? たらのレモン風味揚げ

※揚げたたらに、レモンソースをからめた料理です。

〈材料〉4人分

- ・たら切り身 4切れ
  - ・酒 適量
  - ・塩 少々
  - ・こしょう 少々
  - ・片栗粉 適量
  - ・揚げ油
- レモンソース
- ・砂糖 大さじ2
  - ・しょうゆ 大さじ1/2
  - ・レモン果汁 大さじ2
  - ・水 大さじ2

〈作り方〉

- ①たら切り身に、酒・塩・こしょうで下味をつけておく。
- ②水気をとり、片栗粉をつける。
- ③油で揚げる。
- ④レモンソースの材料を煮つめる。
- ⑤揚げたたらにレモンソースをからませて出来上がり。

## 1月24日から1月30日は、全国学校給食週間です!

明治22年、山形県の小学校で始まったとされる学校給食。戦争によって中止されながらも、さまざま歴史をたどり、現在まで続いています。「全国学校給食週間」は、戦後、アメリカの支援団体からの援助により、学校給食が再開されたことを記念して定められたもので、学校給食の意義や役割について理解を深め、関心を高めることを目的としています。当時の代表的な献立を一例に、学校給食の歴史をご紹介します。

## 学校給食の歴史を振り返ってみましょう!

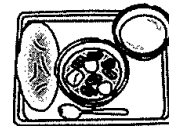
明治22年(1889年)



(おにぎり、焼き魚、漬物)

山形県の私立愛蘭小学校で、お弁当を持ってこれない子どものために食事を提供したのが、日本の学校給食の始まりとされる。

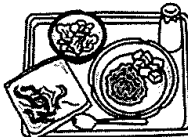
昭和25年(1950年)



アメリカから寄贈された小麦粉で8大都市の小学生に「パン・ミルク・おかず」の完全給食が実施される。

(コッパン、ミルク(脱脂粉乳)、カレーシチュー)

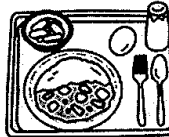
昭和40年(1965年)



昭和38年に「ソフトめん」が登場。また、昭和39~43年にかけて、脱脂粉乳から牛乳へと切り替わる。

(ソフトめんミートソース、牛乳、フレンチサラダ)

昭和51年(1976年)



米飯(ご飯)が正式に導入される。当初は炊飯するための設備が整わず、おかずを作る釜でご飯を炊く施設が多かった。

(カレーライス、牛乳、塩もみ野菜、ゆで卵)

### 瑞穂市の給食の歴史

昭和32年10月、集南中学校に給食室が完成し、コッパンや脱脂粉乳を中心とした給食が開始されました。その後、穂積町では、昭和40年2月、充分な設備が整った調理施設を建設し、小・中学校や保育所の児童・生徒・園児2,100人を対象に学校給食が開始されました。

瑞穂市では、1月22日から26日まで、岐阜の食事、昔の食事、郷土料理、人気料理を取り入れました。学校や家庭で、学校給食を話題にしつつ、食文化の継承に理解を深めましょう。

日(曜)	9日(火)	10日(水)	11日(木)	12日(金)	15日(月)	16日(火)	17日(水)	18日(木)	19日(金)	
献立と材料名	麦ごはん	黒パン 黒糖パンズ(保)	菜めし	カレーライス	みそうどん	麦ごはん	米粉入りパン バターロールパン(保)	麦ごはん	黒米入りごはん	
	精白米 麦	ほうれんそうと 卵のスープ	精白米 麦 菜めしの素	精白米 麦 じゃがいも にんじん たまねぎ 牛肉	うどん にんじん ごぼう えのきたけ 鶏肉 かまぼこ ねぎ むろあじ節 豆みそ みりん 和風だし	精白米 麦	パンブキンスープ	精白米 麦	精白米 黒米 塩	
	白玉雑煮汁	ほうれんそう ベーコン にんじん たまねぎ 液卵 片栗粉 洋風だし にんじん 干しいたけ うすくちしょうゆ むろあじ節 塩	粕汁	米粉カレールウ カレー粉 しょうゆ 塩・こしょう 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	鮎のフライ	すき焼き煮	かぼちゃ たまねぎ パセリ 牛乳 ホワイトルウ 洋風だし 塩・こしょう 脱脂粉乳 クリーム 米油	野菜とわかめの 白みそ汁	米麺汁	
	白玉もち 白菜 鶏肉 小松菜 にんじん 干しいたけ むろあじ節 うすくちしょうゆ 塩 酒	チキンチャップ	生揚げ だいこん にんじん 里芋 こんにやく ねぎ ミックスみそ 酒かす むろあじ節	鮎のフライ 米油	鮎のフライ 米油	牛肉 たまねぎ 白菜 焼き豆腐 糸こんにやく ねぎ にんじん ぶなしめじ しょうゆ 砂糖 和風だし 米油	カットわかめ たまねぎ 油あげ だいこん 小松菜 白みそ むろあじ節	米麺 だいこん にんじん 錦糸玉子 ねぎ 酒・塩 むろあじ節 うすくちしょうゆ	米麺汁	
	ぶりの照り焼き	鶏肉 塩・こしょう 白ワイン トマトケチャップ ウスターソース 砂糖 赤ワイン コーンスターチ	豚肉の立田揚げ	いかのハーブ焼き	ほうれんそうと もやしのごまあえ	かぼちゃの からあげ	ハムステーキの ソースかけ	ハンバーグ のきのソースかけ	郡上みそチキン	
	ぶり しょうゆ 酒 みりん	豚肉 酒 しょうゆ しょうが 片栗粉 米油	豚肉 酒 しょうゆ しょうが 片栗粉 米油	いか短冊 塩・こしょう パジル粉 ガーリック粉 オリーブ油	ほうれんそう もやし にんじん しょうゆ ごまあえの素	かぼちゃ 片栗粉 塩 米油	ロースハム トマトケチャップ ウスターソース 砂糖 コーンスターチ	ハンバーグ 米油 マッシュルーム ぶなしめじ トマトピューレ トマトケチャップ 砂糖 ウスターソース 赤ワイン コーンスターチ	鶏肉 しょうゆ みりん 砂糖 しょうが にんにく 郡上みそ	
	五目きんぴら	かぶのサラダ	小松菜の炒め煮	フルーツポンチ	みかん	黒豆	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・こしょう	高野豆腐の卵とじ	ほうれんそうと 白菜のおひたし
	さつま揚げ ごぼう にんじん 青ピーマン つきこんにやく 米油 しょうゆ 砂糖 みりん 酒	かぶ きゅうり にんじん 和風ドレッシング(別)	小松菜 もやし えのきたけ 油あげ しょうゆ みりん 酒 和風だし 米油	みかんシロップ漬け ももシロップ漬け パインアップル シロップ漬け ファイバーゼリー ミックス		味付き黒豆	スライスチーズ (小・中)	高野豆腐 にんじん たまねぎ 干しいたけ さやえんどう 液卵 うすくちしょうゆ 砂糖 酒 和風だし	ほうれんそう 白菜 しょうゆ かつお節	
	いちご								りんご	
	小	694kcal/2.2g	581kcal/3.0g	718kcal/3.0g	731kcal/2.1g	612kcal/2.0g	685kcal/1.3g	643kcal/3.6g	692kcal/2.8g	559kcal/2.7g
中	821kcal/2.6g	707kcal/3.6g	834kcal/3.6g	848kcal/2.5g	746kcal/2.3g	810kcal/1.6g	779kcal/4.4g	838kcal/3.4g	678kcal/3.4g	

日(曜)	22日(月)	23日(火)	24日(水)	25日(木)	26日(金)	29日(月)	30日(火)	31日(水)	
献立と材料名	しょうゆラーメン	麦ごはん	コッペパン コッペパン(保)	にんじんごはん	ゆかりごはん	ソフトめん 中華あんかけ	麦ごはん	食パン	
	中華めん 豚肉 米油 キャベツ にんじん もやし ねぎ なると しななく 鶏豚湯 鶏がらスープの素 しょうゆ 塩・こしょう	精白米 麦	カレーシチュー	精白米 しょうゆ まぐろ油漬け にんじん 油あげ 干しいたけ 砂糖 酒 和風だし 米油	精白米 麦 ゆかり粉	ソフトめん 豚肉 しょうが たまねぎ 白菜 にんじん 黒きくらげ たけのこ チンゲン菜 米油 しょうゆ 酒 塩・こしょう 鶏豚湯 鶏がらスープの素 片栗粉	精白米 麦	食パン いちごジャム	
	鶏肉のから揚げ	お講汁	じゃがいも にんじん たまねぎ 豚肉 米粉カレールウ しょうゆ ウスターソース 塩・こしょう 粉チーズ 脱脂粉乳 トマトケチャップ 米油	けんちん汁	豚汁	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 片栗粉 酒	かき玉汁	チンゲン菜の クリームスープ	
	鶏肉 しょうゆ 酒 しょうが 片栗粉 米油	わかさぎのから揚げ	くじらのあんからめ	角切り昆布 こんにやく ごぼう にんじん 生揚げ だいこん 里芋 ねぎ 液体かつおだし しょうゆ 酒・塩 米油	里芋 だいたい 豚肉 油あげ ねぎ 豆腐 むろあじ節 豆みそ	瑞穂里芋コロッケ	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 片栗粉 酒	ベーコン マッシュルーム チンゲン菜 たまねぎ にんじん 牛乳 クリーム ホワイトルウ 塩・こしょう 洋風だし	
	鶏肉 しょうゆ 酒 しょうが 片栗粉 米油	わかさぎのから揚げ 米油	赤こんにやくの かつお煮	豚肉の 柿ジャムソース	鮎の塩焼き	糸寒天のサラダ	瑞穂里芋コロッケ 米油	さわらの照り焼き	たら レモン風味揚げ
	鶏肉 しょうゆ 酒 しょうが 片栗粉 米油	わかさぎのから揚げ 米油	赤こんにやくの かつお煮	豚肉 しょうゆ 酒 しょうが 柿ジャム レモン果汁 うすくちしょうゆ 片栗粉	鮎	糸寒天 きゅうり 赤ピーマン 黄ピーマン 和風ドレッシング(別)	里芋コロッケ 米油	さわら しょうゆ みりん 酒	たら 酒 塩・こしょう 片栗粉 米油 砂糖 しょうゆ レモン果汁
	ブロccoliの サラダ	わかさぎのから揚げ 米油	キャベツのサラダ	豚肉 しょうゆ 酒 しょうが 柿ジャム レモン果汁 うすくちしょうゆ 片栗粉	ひじきの炒め煮	ひじき 油あげ 竹輪 にんじん えだまめ 米油 しょうゆ 砂糖 酒 和風だし	糸寒天のサラダ	肉じゃが	粉ふきいも
	ブロccoli キャベツ きゅうり マヨネーズ(別)	わかさぎのから揚げ 米油 しょうゆ 砂糖 酒 みりん 和風だし	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)	ヨーグルト(小・中)	みかん		糸寒天 きゅうり 赤ピーマン 黄ピーマン 和風ドレッシング(別)	じゃがいも 牛肉 たまねぎ にんじん しらたき さやえんどう 砂糖 しょうゆ 酒 みりん 米油	じゃがいも 塩・こしょう パセリ粉
	いちご								はるか
	小	641kcal/2.9g	632kcal/2.2g	721kcal/3.6g	735kcal/2.5g	665kcal/2.8g	658kcal/2.6g	609kcal/2.0g	687kcal/2.6g
中	768kcal/3.3g	746kcal/2.6g	878kcal/4.5g	872kcal/2.9g	781kcal/3.1g	827kcal/3.0g	718kcal/2.4g	813kcal/3.2g	

\*毎日牛乳がつかます。

地産地消に取り組んでいます

\*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グループから一部助成を受けています。

\*エネルギー量と塩分量を表示しています。