

H29年度



# 7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>3日(月)</p> <p>いかのてりやき</p> <p>ぎゅうにゅうおから</p> <p>うどん ごもくうどん</p>	<p>4日(火)</p> <p>&lt;地産地消献立&gt; あゆのフリッター(保・幼) あゆのハーブあげ(小・中)</p> <p>つきだいにのいために</p> <p>私とろみかん</p> <p>かおりごはん じゃがいものみそしる</p>	<p>5日(水)</p> <p>ぶたにくのバーベキューソース</p> <p>いとかんてんのサラダ</p> <p>ブルーベリージャム</p> <p>しよくパン</p> <p>パンクンスープ</p>	<p>6日(木)</p> <p>くじょうみそチキン</p> <p>じゃがいものにももの</p> <p>ござかな(中のみ)</p> <p>むぎごはん</p> <p>かきたまじる</p>	<p>7日(金)</p> <p>&lt;七夕&gt;</p> <p>まぐろとシーバーのあんがらめ</p> <p>たなばたゼリー</p> <p>にんじんごはん</p> <p>そうめんじる</p>
<p>10日(月)</p> <p>さけのハニレモンやき</p> <p>ゆでとうもろこし</p> <p>ソフトめん</p> <p>ミートソース</p>	<p>11日(火)</p> <p>&lt;京都の食事&gt; はもてんぷら</p> <p>ひじきのたいたん</p> <p>むぎごはん たまねぎのしるみそしる</p>	<p>12日(水)</p> <p>すずきのこうそうやき</p> <p>ヨーグルト(優・幼)</p> <p>かぼちゃのサラダ</p> <p>マネース</p> <p>くらパン</p> <p>チンゲンサイのスープ</p>	<p>13日(木)</p> <p>ぶたにくのしょうがやき</p> <p>きりほだいのツナあえ</p> <p>なまパン</p> <p>むぎごはん</p> <p>ゆばのすましじる</p>	<p>14日(金)</p> <p>かきどり</p> <p>こまつなのかつおあえ</p> <p>アヲウエ</p> <p>だいずなめし</p> <p>なすのみそしる</p>
<p>17日(月)</p> <p>海の日</p>	<p>18日(火)</p> <p>かぼちゃのからあげ</p> <p>はるさめサラダ</p> <p>むぎごはん</p> <p>マーボードウフ</p>	<p>19日(水)</p> <p>&lt;食育の日&gt; ぬれ揚げフランクフルトのチリソースかけ</p> <p>いりたまごとキャベツのソテー</p> <p>こめこパン</p> <p>ミネストローネ</p>	<p>20日(木)</p> <p>いわしのいそべあげ</p> <p>フルーツポンチ</p> <p>むぎごはん</p> <p>なつやさいカレー</p>	

<今月使用する地元の食材・旬の食材>

瑞穂市産：米 大豆 たまねぎ じゃがいも

にんじん にんにく ねぎ 柿ジャム あゆ

岐阜県産：豚肉 トマト フランクフルト 梨ゼリー 米粉

旬の食材：すずき はも とうもろこし ピーマン かぼちゃ なす ぶどう

かきりんです。  
瑞穂市産食材の使用を  
予定している日  
についています。



手をきれいに洗いましょう

食中毒を防ぐには、まず手をきれいに洗うことが基本です。外から帰ってきた時、調理や食事をする前、トイレから出たときなどは、せっけんを使って、ていねいに手を洗い、よこれをしっかり流しましょう。

\*~~~~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。



梅雨が明けると、いよいよ本格的な夏の到来です。今年の夏も厳しい暑さが予想されますが、熱中症や夏バテを防ぐには食生活が重要です。冷たい物のとり過ぎに気をつけ、こまめな水分補給、栄養バランスのよい食事を心がけて、夏休みも元気に過ごしましょう。

元気ポイント 夏の食生活 NGポイント

こまめな水分補給

旬の野菜や果物を食事に取り入れる

冷たい物のとり過ぎ

朝ごはん抜き

朝・昼・夕の3回の食事を、バランスよく食べる

偏った食事



熱中症予防のポイント①

朝ごはんを食べなかったり、睡眠不足は熱中症になりやすいため、食事・睡眠をしっかりとり、体調を整えましょう。

熱中症予防のポイント②

こまめに水分をとりましょう。



旬の食材で作ってみませんか?

夏野菜カレーライス

〈材料〉4人分

- かぼちゃ 1/4個
- にんじん 1/2本
- たまねぎ 1/2個
- なす 小1本
- トマト 1個
- にんにく 適宜
- 豚肉(牛肉) 100g
- 塩 少々
- こしょう 少々
- カレールー 80g
- こいくちしょうゆ 小さじ1/2
- ウスターソース 小さじ2
- トマトケチャップ 大さじ1
- 牛乳 50cc~100cc
- とけるチーズ 10g
- 炒め油 小さじ1
- 水 500cc~1000cc

〈作り方〉

- ①かぼちゃ、にんじん、たまねぎ、なす、トマトは食べやすい大きさに切り、にんにくはみじん切りにする。
- ②鍋に油を熱し、にんにくを入れ香りをだす。
- ③②に肉を入れ、塩・こしょうをふって炒める。
- ④たまねぎ、にんじんをよく炒めた後、なすを入れ軽く炒める。
- ⑤④に水を入れて煮込み、トマト、かぼちゃを加える。煮えたらとけるチーズを入れて旨味をだす。
- ⑥ウスターソース、しょうゆ、ケチャップを入れてカレールーを加える。仕上げに牛乳を入れてしばらく煮込んで出来上がり。

日(曜)	3日(月)	4日(火)	5日(水)	6日(木)	7日(金)	10日(月)	11日(火)
献立 と 材 料 名	五目うどん	かおりごはん	食パン	麦ごはん	にんじんごはん	ソフト麺 ミートソース	麦ごはん
	うどん にんじん ねぎ 豚肉 かまぼこ 油あげ むろあじ節 しょうゆ 塩 みりん	精白米 麦 かおり粉	食パン ブルーベリージャム	精白米 麦	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 菜油	ソフト麺 牛き肉 米油 塩・こしょう たまねぎ にんじん にんにく ホワイトルウ 完熟トマトの ハヤシフレーク	精白米 麦
	いかの照り焼き	じゃがいものみそ汁	パンキンスープ	かきたま汁	そうめん汁	トマトケチャップ トマトピュール 脱脂粉乳 粉チーズ 砂糖 ウスターソース オニオン入りケチャップ	玉ねぎのみそ汁
	いか しょうゆ 酒 みりん 砂糖	たまねぎ じゃがいも カットわかめ ねぎ 豆みそ むろあじ節	かぼちゃ たまねぎ バセリ 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	液卵 豆腐 えのきたけ にんじん ねぎ カットわかめ しょうゆ むろあじ節 塩 かたくり粉 酒	そうめん ねぎ 豆腐 かまぼこ 塩 むろあじ節 しょうゆ	トマトケチャップ 脱脂粉乳 粉チーズ 砂糖 ウスターソース オニオン入りケチャップ	たまねぎ じゃがいも カットわかめ 油あげ ねぎ 白みそ むろあじ節
	牛乳おから	あゆのフリッター (保・幼)	豚肉の パーベキューソース	郡上みそチキン	まぐろとレバーの あんがらめ	ハニーレモン焼き	はもの天ぷら
	おから 牛乳 鶏ひき肉 油あげ 干しいたけ にんじん ねぎ 砂糖 しょうゆ 和風だし 米油	あゆのハーブあげ (小・中)	豚肉 塩・こしょう にんにく しょうゆ 豆みそ トマトケチャップ ウスターソース 砂糖 りんご裏ごし	鶏肉 砂糖・しょうゆ みりん しょうが にんにく 郡上みそ	まぐろ レバー竜田 しょうゆ しょうが 酒 かたくり粉 小麦粉 米油 しょうゆ みりん 砂糖	鮭の ハニーレモン焼き	はも 塩 小麦粉 米油
	つき大根の炒め煮	あゆ	糸寒天のサラダ	じゃがいもの煮物	七タゼリー	ひじきのたいたん	ひじき 油あげ にんじん 竹輪 米油 しょうゆ 砂糖 酒 和風だし
	だいこん にんじん 油あげ さやえんどう 米油 しょうゆ・砂糖 和風だし	あゆ 塩・こしょう ガーリックパウダー 白ワイン かたくり粉・小麦粉 バジル粉・バセリ粉 米油	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 にんじん たまねぎ さやえんどう 和風だし 砂糖・しょうゆ 酒・みりん 米油		鮭 しょうゆ レモン果汁 はちみつ 黒こしょう	ひじき 油あげ にんじん 竹輪 米油 しょうゆ 砂糖 酒 和風だし
	冷凍みかん			小魚(中のみ)		ゆでとうもろこし とうもろこし 塩	
	小	553kcal/2.8g	636kcal/2.6g	642kcal/2.9g	633kcal/2.0g	710kcal/2.6g	755kcal/2.8g
中	693kcal/3.3g	773kcal/2.9g	769kcal/3.6g	765kcal/2.5g	852kcal/3.1	951kcal/3.3g	768kcal/2.3g

日(曜)	12日(水)	13日(木)	14日(金)	18日(火)	19日(水)	20日(木)
献立 と 材 料 名	黒パン 黒糖パンズ(保)	麦ごはん	大豆菜めし 菜めし(保)	麦ごはん	米粉パン バターロールパン(保)	麦ごはん
	チンゲン菜のスープ	精白米 麦	精白米 大豆 菜めしの素	精白米 麦	ミネストローネ	精白米 麦
	チンゲンサイ 干しいたけ にんじん ローズハム 鶏がらスープの素 塩 白こしょう しょうゆ	ゆばのすまし汁	なすのみそ汁	麻婆豆腐	じゃがいも たまねぎ トマト にんじん いんげんまめ ベーコン アルファベットマカロニ 洋風だし 塩・こしょう	夏野菜カレー
	すずきの香草焼き	手まり麩 えのきたけ みつば 湯葉 むろあじ節 しょうゆ 塩	なす カットわかめ 豆腐 油あげ ねぎ 豆みそ むろあじ節	豆腐 豚ひき肉 しょうゆ 塩 酒 砂糖 豆みそ にんにく しょうが 米油 ごま油	明宝フランクフルトの チリソースかけ	かぼちゃ にんじん たまねぎ なす トマト 豚肉 米粉カレールウ 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
	すずき 白しょうゆ みりん 酒 青じそ	豚肉の生姜焼き	柿鶏	しょうが 米油 ごま油 トウバンジャン 中華風だしの素 かたくり粉	フランクフルト チリソース トマトケチャップ ウスターソース 砂糖 コーンスターチ	いわしの磯辺揚げ
	かぼちゃのサラダ	豚肉 しょうが しょうゆ 酒 みりん	鶏肉 しょうゆ 酒 しょうが 小麦粉 かたくり粉 米油	かぼちゃ かたくり粉 米油	いり卵とキャベツのソテー	いわしの磯辺揚げ 米油
	かぼちゃ えだまめ ハーフマヨネーズ(別)	切干大根のツナ和え	柿ジャム レモン果汁	春雨サラダ	いり卵 キャベツ にんじん 塩・こしょう 洋風だし 米油	フルーツポンチ
	フローズンヨーグルト (保・幼)	切り干し大根 ほうれんそう にんじん まぐろ油漬け ごまあえの素 しょうゆ	小松菜のかつおあえ	マロニー きゅうり にんじん 香味中華ドレッシング(混)	ぎふの梨ゼリー	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 カクテルゼリー
	オレンジフローズン ヨーグルト(小・中)	生パン	こまつな もやし にんじん しょうゆ かつお節			
	※下線の材料は瑞穂市産を予定しています。					
小	700kcal/3.2g	643kcal/2.1g	655kcal/2.2g	656kcal/1.8g	685kcal/3.3g	730kcal/2.3g
中	830kcal/3.9g	758kcal/2.5g	760kcal/2.6g	779kcal/2.1g	833kcal/4.1g	854kcal/2.7g

\*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。