

H29年度



10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。)

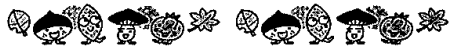
瑞穂市教育委員会

<p>2日(月)</p> <p>ちくわてんぷら</p> <p>こまつなごまあえ</p> <p>うどん カレーうどん</p>	<p>3日(火)</p> <p>やきにく</p> <p>ほれんそうともやしのかつおあえ</p> <p>むぎごはん なめこのみそしる</p>	<p>4日(水)</p> <p>タンダーチキン</p> <p>キャベツのサラダ</p> <p>りんごジャム</p> <p>しょくパン</p> <p>つぎみゼリー</p> <p>ポテトスープ</p>	<p>5日(木)</p> <p>かつおのあげに</p> <p>ごもくきんぴら</p> <p>むぎごはん</p> <p>きのこじる</p>	<p>6日(金)</p> <p>はるまき</p> <p>なまパン</p> <p>チャーハン</p> <p>ごもくスープ</p>
<p>9日(月)</p> <p>体育の日</p>	<p>10日(火)</p> <p>いかのてりやき</p> <p>フロッキーのサラダ</p> <p>イタリアンドレッシング</p> <p>むぎごはん</p> <p>ハヤシライス</p>	<p>11日(水)</p> <p>ハムステーキのトマトソースかけ</p> <p>もやしのソテー</p> <p>こごかな(中のみ)</p> <p>コッパン</p> <p>コーンポタージュ</p>	<p>12日(木)</p> <p>とりにくのからあげ</p> <p>やさいかきジャムあえ</p> <p>きよぼう</p> <p>ゆかりごはん</p> <p>さいいものみそしる</p>	<p>13日(金)</p> <p><鶏納めの食事> あゆのかんろに</p> <p>ぎゅうにゅうおから</p> <p>むぎごはん</p> <p>えのきのすましじる</p>
<p>16日(月)</p> <p>ごぼうサラダ</p> <p>だいがくいも</p> <p>ヨーグルト(中のみ)</p> <p>ちゅうかめん</p> <p>しおラーメン</p>	<p>17日(火)</p> <p>さんまのかばやき</p> <p>オレンジ</p> <p>まいたけごはん</p> <p>ゆばのすましじる</p>	<p>18日(水)</p> <p>とりにくのパンこやき</p> <p>キャベツのカラフルソテー</p> <p>こめこいりパン</p> <p>ホークビーンズ</p>	<p>19日(木)</p> <p><食育の日> ホキのかきソースかけ</p> <p>ひじきのいために</p> <p>むぎごはん</p> <p>けんちんじる</p>	<p>20日(金)</p> <p><瑞穂食育の日> ぶたにくのしょうがやき</p> <p>もやしのごまあえ</p> <p>むぎごはん</p> <p>わかめとさいいのみそしる</p>
<p>23日(月)</p> <p>しやものからあげ</p> <p>かいそうサラダ</p> <p>あおじそドレッシング</p> <p>ソフトめん</p> <p>ツナトマトソースかけ</p>	<p>24日(火)</p> <p><奈良県の食事> さばのたつたあげ</p> <p>ごんざ</p> <p>むぎごはん</p> <p>あすかじる</p>	<p>25日(水)</p> <p>カラフルサラダ</p> <p>てづくりオムレツ</p> <p>わふうドレッシング</p> <p>くらパン</p> <p>はるさめスープ</p>	<p>26日(木)</p> <p>さけのおやき</p> <p>ひだぎゅうにくじゃが</p> <p>むぎごはん</p> <p>たまふのすましじる</p>	<p>27日(金)</p> <p>あげれんこん</p> <p>フルーツポンチ</p> <p>むぎごはん</p> <p>チキンカレーライス</p>
<p>30日(月)</p> <p>みずほのかほちやくロック</p> <p>だいこんとあつあけのいために</p> <p>うどん</p> <p>たまごとうどん</p>	<p>31日(火)</p> <p>ぶたにくのあますあんかけ</p> <p>きりほしだいこんのツナあえ</p> <p>むぎごはん</p> <p>とうふとえのきのみそしる</p>	<p><今月使用する地元産の食材・旬の食材></p> <p>瑞穂市産：米 あゆねぎ 柿ジャム かぼちゃ</p> <p>岐阜県産：牛肉 豚肉 鶏肉 切干大根</p> <p>旬の食材：さけ さば さんま しめじ しいたけ まいたけ さいいも さつまいも 巨峰 りんご</p>		

かきりんです。
瑞穂市産食材の使用を
予定している日に
ついては。



※~~~~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。



お米をはじめ、さまざまな作物が実りの季節を迎えました。

秋は、「食欲の秋」ともいうように、旬のおいしい食べ物がたくさん出回ります。どんな味や香りがするのか、五感を使って味わって食べてみましょう。

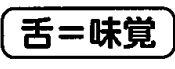
私たちが食べ物を味わうときには、人間が持っている5つの感覚を使っています。「味覚」「嗅覚」「視覚」「聴覚」「触覚」のことで、「五感」といいます。

目=視覚
色・形・大きさ



耳=聴覚
かんだときの音

鼻=嗅覚
におい・風味



歯や舌=触覚
温度・歯ごたえ・舌触り・辛み・えぐみ・しぶみ

舌=味覚
甘味・酸味・苦味・塩味・うま味
(5つの基本味)

旬の食材で作ってませんか?
まいたけごはん

(材料) 4人分

- 米 2.5合(380g)
- 鶏もも肉皮なし 80g
- 油あげ 1枚
- にんじん 50g
- ごぼう 30g
- まいたけ 1/3パック
- 炒め油 大さじ1/2
- 酒 大さじ1/2
- こいくちしょうゆ 大さじ1強
- 砂糖 大さじ1/2
- みりん 大さじ1/2
- 顆粒だし 大さじ1/2

(作り方)

- ①米は普通の水加減で炊く。
- ②鶏肉は食べやすい大きさに切り、油揚げは短冊切り、にんじん・ごぼうはさがきにし、まいたけは、細かくほぐす。
- ③鍋に油を熱し、鶏肉をよく炒める。その後、ごぼう・にんじん・まいたけ・油あげの順に入れて炒める。
- ④調味料(水)を入れ柔らかくなるまで煮て味付けする。
- ⑤炊き上がったご飯に④の具を混ぜ合わせる。

お知らせ ①第7回 岐阜県の学校給食あゆみ展の開催について 期日：11月3日(金)午前10時～午後3時まで 場所：モレラ岐阜 グリーンプラザ周辺
②10月20日(金)は、瑞穂食育の日です。ご飯の良さを見直し、おかずと一緒に食べましょう。

平成29年度 10月 学校給食献立予定表

瑞穂市給食センター

日(曜)	2日(月)	3日(火)	4日(水)	5日(木)	6日(金)	10日(火)	11日(水)	12日(木)	13日(金)	16日(月)	17日(火)	
献立と材料名	カレーうどん うどん たまねぎ にんじん 干しいたけ 鶏肉 ねぎ かまぼこ 油あげ 米油 しょうゆ 米粉カール カレー粉 酒 和風だし かたくり粉 塩	麦ごはん 精白米 麦 なめこのみそ汁 豆腐 カットわかめ なめこ ねぎ 豆みそ むろあじ節	食パン りんごジャム ポテトスープ じゃがいも ローズハム たまねぎ にんじん 洋風だし 塩・こしょう	麦ごはん 精白米 麦 きのこ汁 豆腐 鶏肉 しめじ えのきたけ 干しいたけ にんじん こまつな しょうゆ 塩 酒 むろあじ節	チャーハン 精白米 たまねぎ にんじん いり卵 焼き豚 青ピーマン 鶏がらスープの素 塩・こしょう 酒 しょうゆ 米油	ハヤシライス 精白米 麦 牛肉 赤ワイン 塩・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	コッペパン バターロール(保) コーン ポタージュ とうもろこし たまねぎ パセリ ホワイトル クリーム 牛乳 洋風だし 塩・こしょう 米油 脱脂粉乳	ゆかりごはん 精白米 麦 ゆかり粉 里芋のみそ汁 さといも 油あげ カットわかめ ねぎ 豆みそ むろあじ節	麦ごはん 精白米 麦 えのきのすまし汁 えのきたけ かまぼこ 手まりふ ねぎ しょうゆ 塩 酒 むろあじ節	塩ラーメン 中華めん 豚肉 米油 にんじん ちやし キャベツ しななく なると ねぎ 鶏がらスープの素 中華風だし 塩・こしょう	まいだけごはん 精白米 しょうゆ 鶏肉 油あげ にんじん ごぼう 米油 まいだけ 酒 砂糖 みりん 和風だし	
	竹輪の天ぷら 竹輪 小麦粉 米油	焼き肉 豚肉 豆みそ 砂糖 酒 にんにく しょうが しょうゆ みりん りんご裏ごし	タンダーチキン 鶏肉 ガゼリヨーグルト トマトケチャップ カレー粉 塩・こしょう	五目スープ 干しいたけ きくらげ にんじん はくさい ねぎ なると しょうゆ 塩 鶏がらスープの素	いかの照り焼き いか しょうゆ 酒 砂糖 みりん	いかの照り焼き いか しょうゆ 酒 砂糖 みりん	ハムステーキ ハムステーキ トマトソースかけ	鶏肉のから揚げ 鶏肉 しょうゆ しょうが かたくり粉 米油	あゆの甘露煮 あゆ 砂糖 しょうゆ	大学芋 さつまいも 米油 砂糖 しょうゆ	湯葉のすまし汁 えのきたけ みつば 湯葉 むろあじ節 しょうゆ	
	小松菜のこまあえ こまつな もやし しょうゆ こまあえの素	ほうれんそうと もやしのかつおあえ ほうれんそう もやし にんじん しょうゆ かつお節	キャベツのサラダ 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)	春巻 春巻 米油	生パン 生パン	ブロccoliのサラダ ブロccoli ホールコーン イタリアン ドレッシング(別)	もやしのソテー もやし 青ピーマン 赤ピーマン 洋風だし 塩・こしょう 米油	野菜の柿ジャムあえ ほうれんそう もやし にんじん ねぎ 砂糖 しょうゆ 和風だし 米油	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	ごぼうサラダ ごぼう にんじん きゅうり しょうゆ 砂糖 液体かつおだし 香りたま ドレッシング(混)	さんまの蒲焼き さんま かたくり粉 小麦粉 米油 しょうゆ 酒 みりん 砂糖	
	小	588kcal/2.5g	603kcal/1.9g	590kcal/2.4g	635kcal/2.1g	601kcal/1.8g	707kcal/3.5g	612kcal/3.3g	646kcal/2.9g	701kcal/1.9g	553kcal/2.1g	640kcal/2.2g
	中	732kcal/2.8g	712kcal/2.3g	687kcal/2.9g	753kcal/2.5g	691kcal/2.2g	827kcal/4.0g	772kcal/4.3g	768kcal/3.3g	834kcal/2.2g	687kcal/2.6g	789kcal/2.6g

日(曜)	18日(水)	19日(木)	20日(金)	23日(月)	24日(火)	25日(水)	26日(木)	27日(金)	30日(月)	31日(火)	
献立と材料名	米粉入りパン バターロール(保) ポークビーンズ 大豆 豚肉 にんじん たまねぎ じゃがいも トマトケチャップ ウスターソース しょうゆ 塩・こしょう 砂糖 洋風だし 米油	麦ごはん 精白米 麦 けんちん汁 角切昆布 こんにやく ごぼう にんじん 豆腐 だいこん さといも 油あげ ねぎ ごま油 液体かつおだし しょうゆ 酒・塩	麦ごはん 精白米 麦 わかめと野菜のみそ汁 キャベツ たまねぎ えのきたけ カットわかめ ミックスみそ むろあじ節 豚肉の生姜焼き 豚肉 しょうが しょうゆ 酒 みりん	ソフトめん ツナマトソースかけ ソフト麺 米油 にんにく たまねぎ にんじん ホワイトル 完熟トマトの ハヤシフレーク トマト トマトピューレ 粉チーズ 脱脂粉乳 砂糖 ウスターソース 洋風だし 塩・こしょう まぐろ油漬 ししゃものから揚げ ししゃも 小麦粉 米油	麦ごはん 精白米 麦 飛鳥汁 鶏肉 はくさい しめじ ねぎ むろあじ節 豆みそ 牛乳 さばの竜田揚げ さば しょうゆ 酒 しょうが かたくり粉 米油 権座	黒パン 黒糖パンズ(保) 春雨スープ マロニー 干しいたけ ねぎ なると 鶏がらスープの素 しょうゆ 塩・こしょう 酒 手作りオムレツ 液卵 ローズハム パセリ粉 たまねぎソテー サイコロポテト プロセスチーズ 牛乳 クリーム 塩・こしょう	麦ごはん 精白米 麦 玉麩のすまし汁 豆腐 にんじん えのきたけ 玉麩 カットわかめ ねぎ むろあじ節 しょうゆ 酒 塩 鮭の塩焼き さけ 塩 飛騨牛肉じゃが	チキン カレーライス 精白米 麦 じゃがいも にんじん たまねぎ 豆腐 豚肉 米粉カール ウスターソース 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 揚げれんこん れんこん かたくり粉 米油 塩	たまごとう うどん にんじん ねぎ たまねぎ 鶏肉 液卵 かまぼこ 干しいたけ 油あげ むろあじ節 しょうゆ 塩 みりん 瑞穂市の かぼちゃコロッケ かぼちゃコロッケ 米油 だいこんと 厚揚げの炒め煮 だいこん 生揚げ さやえんどう 米油 しょうゆ 砂糖 酒 みりん 和風だし	麦ごはん 精白米 麦 豆腐とえのきの みそ汁 豆腐 ねぎ えのきたけ カットわかめ ミックスみそ 油あげ むろあじ節 豚肉の 甘酢あんかけ 豚肉 しょうが かたくり粉 米油 たまねぎ 青ピーマン トマトケチャップ 砂糖 酒 しょうゆ 切干大根の ツナあえ	
	鶏肉のパン粉焼き 鶏肉 白ワイン 塩・こしょう オリブ油 パン粉 粉チーズ ガーリックパウダー	ホキの柿ソースかけ ホキ 塩・こしょう かたくり粉 米油 柿ジャム しょうゆ レモン果汁	もやしのこまあえ もやし こまつな しょうゆ ごまあえの素	海藻サラダ カットわかめ きゅうり だいこん 青じそ ドレッシング(別)	だいこん にんじん ごぼう こんにやく 生揚げ 角切昆布 しょうゆ 砂糖 酒 みりん 和風だし 米油	カラフルサラダ キャベツ きゅうり 黄ピーマン 赤ピーマン 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	フルーツポンチ みかん シロップ漬け ももシロップ漬け パイナップル シロップ漬け ファイバーゼリー ミックス	りんご りんご	切干大根の しょうゆ	
	小	624kcal/3.2g	637kcal/2.3g	601kcal/2.2g	717kcal/3.0g	702kcal/2.1g	608kcal/2.9g	630kcal/2.0g	726kcal/2.0g	679kcal/2.1g	669kcal/2.3g
	中	760kcal/4.0g	749kcal/2.7g	713kcal/2.6g	889kcal/3.3g	868kcal/2.5g	740kcal/3.5g	744kcal/2.3g	842kcal/2.3g	844kcal/2.4g	792kcal/2.8g

※下線の材料は瑞穂市産を予定しています。

地産地消に取り組んでいます
 *毎日牛乳がつかます。
 *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。