

H30年度



# 4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

＜今月使用する旬の食材＞		＜献立の内容について＞		
瑞穂市産：米 岐阜県産：牛肉 豚肉 明宝フランクフルト 大豆 旬の食材：さわら かつお きびなご 新じゃがいも 新たまねぎ 春キャベツ グレープフルーツ		かきりんです。 瑞穂市産食材(米以外)の使用を予定している日についています。		
<b>9日(月)</b> <幼保のみ> フライドポテト おいゆにうはくゼリー(幼) ブロッコリーのサラダ やきそば	<b>10日(火)</b> <入学祝い献立> さわらのてりやき おいゆにうはくゼリー(小・中) ごもくごはん すましじる	<b>11日(水)</b> ハンバーグのわふうソースかけ もやしのステー おいゆにうはくゼリー(長) パターロールパン チンゲンサイのスープ	<b>12日(木)</b> かつおのたつたあげ ほうれんそうともやしのおひたし ゆかりごはん たまねぎのみそじる	<b>13日(金)</b> きびなごのフライ フルーツポンチ むぎごはん カレーライス
<b>16日(月)</b> えだまめいりコロケ だいこんとあつあけのいために ヨーグルト(中) うどん ごもくうどん	<b>17日(火)</b> みそチキン じゃがいものきんぴら なまパン むぎごはん さわにわん	<b>18日(水)</b> フランクフルトのチリソースかけ カラフルステーキ スティックチーズ(中) こめこいりパン コーンポタージュ	<b>19日(木)</b> <食育の日> ぶたにくのしょうがやき きゅうにゅうおから オレンジ むぎごはん とうふのみそじる	<b>20日(金)</b> <千葉県の食事> さばのさらさあげ ひじきごはん すももんじる
<b>23日(月)</b> ブロッコリーとコーンのサラダ わふうドレッシング いかのハーブやき ソフトめん ミートソース	<b>24日(火)</b> ぶたにくのあんからめ にんじんごはん かきたまじる	<b>25日(水)</b> さけのムニエル いらたまごとキャベツのステー くらパン ポテトスープ	<b>26日(木)</b> <瑞穂食育の日> とりにくのからあげ たいすのいそに グレープフルーツ むぎごはん キャベツのみそじる	<b>27日(金)</b> かほちやのからあげ はるさめサラダ むぎごはん まーぼーどうぶ

※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。



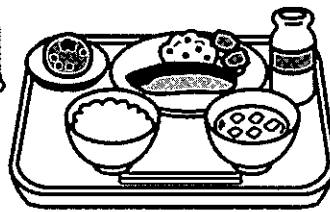
ご入学、ご進級おめでとうございます。新年度が始まりました。新入生のみなさんも在校生のみなさんも、これから始まる新しい生活に、不安と期待が入り混じっていることと思います。

楽しい学校生活を送るためには、健康が第一です。環境が変わる4月は疲れがたまりやすい時ですので、早寝早起きを心がけ、朝ごはんをしっかり食べて登校するようにしましょう。

## 学校給食について



学校給食は「学校給食法」という法律に基づいて実施しています。下記の通り、目的や7つの目標が定められており、学校における食育の中心となるものです。



### 学校給食の目標(「学校給食法」第2条より)

- 適切な栄養の摂取による健康の保持推進を図ること。
- 日常生活における食事について正しい理解を深め、健全な食生活を営むことができる判断力を培い、及び望ましい食習慣を養うこと。
- 学校生活を豊かにし、明るい社会性及び協同の精神を養うこと。
- 食生活が自然の恩恵の上に成り立つものであることについての理解を深め、生命及び自然を尊重する精神並びに環境の保全に寄与する態度を養うこと。
- 食生活が、食にかかわる人々の様々な活動に支えられていることについての理解を深め、勤労を重んずる態度を養うこと。
- 我が国や各地域の優れた伝統的な食文化についての理解を深めること。
- 食料の生産、流通及び消費について、正しい理解に導くこと。



\*瑞穂食育の日では、ご飯とみそ汁とおかずの食べ方を紹介しています。

### 旬の食材を使って作ってみませんか? 春キャベツのみそ汁

- ＜材料＞4人分
- 春キャベツ 4~5枚
  - えのきたけ 1/4束
  - カットわかめ 5g
  - たまねぎ 1/4個
  - 煮干し 12尾
  - ミックスみそ 大さじ2(約36g)



#### ＜作り方＞

- ①カットわかめは戻しておく。
- ②煮干しは、頭と腹わたをとり3つくらいにちぎる。分量の水につけておく。火にかけて沸騰したら中火にしてだしをとる。
- ③春キャベツ・えのきたけ、たまねぎは食べやすい大きさに切る。
- ④だしの中にたまねぎ、えのきたけ、春キャベツの順に入れ煮る。
- ⑤みそを溶かし入れる。
- ⑥カットわかめを入れてできあがり。

\*煮干しでなく、煮干し粉(大1)を具が煮えたら振り込むことで、カルシウムの供給源となり、手軽にみそ汁が食べられます。

日(曜)	9日(月)	10日(火)	11日(水)	12日(木)	13日(金)	16日(月)	17日(火)	18日(水)
献立と材料名	焼きそば	五目ごはん	バターロールパン	ゆかりごはん	カレーライス	五目うどん	麦ごはん	米粉入りパン コッペパン(保)
	中華めん 豚肉 キャベツ にんじん 米油 塩・こしょう ウスターソース 焼きそばソース かつお節	精白米 しょうゆ 鶏肉 にんじん 油あげ ごぼう 干しいたけ 竹輪 砂糖 酒 和風だし 米油	チンゲン菜のスープ チンゲン菜 干しいたけ にんじん ローズハム 鶏がらスープの素 塩・こしょう しょうゆ	精白米 麦 ゆかり粉 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	精白米 麦 じゃがいも にんじん たまねぎ 牛肉 米粉カレーパウ 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 にんにく 米油	うどん ねぎ 鶏肉 油あげ かまぼこ 干しいたけ にんじん むろあじ節 しょうゆ 塩 みりん	精白米 麦 沢煮椀 豚肉 干しいたけ ごぼう だいこん にんじん ねぎ うすくちしょうゆ むろあじ節 酒 塩	コーンポタージュ クリームコーン たまねぎ パセリ ホワイトルウ クリーム 牛乳 洋風だし 塩・こしょう 米油 脱脂粉乳
	フライドポテト	すまし汁	ハンバーグ しょうゆ みりん 砂糖 和風だし 片栗粉	かつおのたつた揚げ かつお 酒 しょうが しょうゆ 片栗粉 米油	きびなごのフライ 米油	枝豆入りコロケ 米油	みそチキン 鶏肉 しょうゆ・酒 みりん・砂糖 しょうが にんにく 豆みそ	フランクフルトの チリソースかけ 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
	米油 塩	えのきたけ ねぎ 豆腐 カットわかめ さくらかまぼこ むろあじ節 うすくちしょうゆ 酒 塩	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	ほうれんそうと もやしのおひたし ほうれんそう もやし にんじん しょうゆ かつお節	フルーツポンチ パインアップル シロップ漬け 黄桃シロップ漬け みかんシロップ漬け ファイバーゼリーミックス	大根と厚揚げの炒め煮 だいこん 生揚げ さやえんどう 米油 和風だし しょうゆ 砂糖 酒 みりん	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	
	ブロccoliのサラダ	お祝い 紅白ゼリー(幼)	お祝い 紅白ゼリー(保)	お祝い 紅白ゼリー(中)	お祝い 紅白ゼリー(小中)	ヨーグルト(中)	じゃがいものきんぴら じゃがいも さつま揚げ つきこんにやく にんじん 米油 しょうゆ・砂糖 酒・和風だし みりん	スティックチーズ(中)
	ブロccoliのサラダ	お祝い 紅白ゼリー(幼)	お祝い 紅白ゼリー(保)	お祝い 紅白ゼリー(中)	お祝い 紅白ゼリー(小中)	ヨーグルト(中)	じゃがいものきんぴら じゃがいも さつま揚げ つきこんにやく にんじん 米油 しょうゆ・砂糖 酒・和風だし みりん	スティックチーズ(中)
	ブロccoliのサラダ	お祝い 紅白ゼリー(幼)	お祝い 紅白ゼリー(保)	お祝い 紅白ゼリー(中)	お祝い 紅白ゼリー(小中)	ヨーグルト(中)	じゃがいものきんぴら じゃがいも さつま揚げ つきこんにやく にんじん 米油 しょうゆ・砂糖 酒・和風だし みりん	スティックチーズ(中)
	お祝い 紅白ゼリー(幼)	お祝い 紅白ゼリー(保)	お祝い 紅白ゼリー(中)	お祝い 紅白ゼリー(小中)	お祝い 紅白ゼリー(小中)	ヨーグルト(中)	じゃがいものきんぴら じゃがいも さつま揚げ つきこんにやく にんじん 米油 しょうゆ・砂糖 酒・和風だし みりん	スティックチーズ(中)
	お祝い 紅白ゼリー(幼)	お祝い 紅白ゼリー(保)	お祝い 紅白ゼリー(中)	お祝い 紅白ゼリー(小中)	お祝い 紅白ゼリー(小中)	ヨーグルト(中)	じゃがいものきんぴら じゃがいも さつま揚げ つきこんにやく にんじん 米油 しょうゆ・砂糖 酒・和風だし みりん	スティックチーズ(中)
	お祝い 紅白ゼリー(幼)	お祝い 紅白ゼリー(保)	お祝い 紅白ゼリー(中)	お祝い 紅白ゼリー(小中)	お祝い 紅白ゼリー(小中)	ヨーグルト(中)	じゃがいものきんぴら じゃがいも さつま揚げ つきこんにやく にんじん 米油 しょうゆ・砂糖 酒・和風だし みりん	スティックチーズ(中)
	お祝い 紅白ゼリー(幼)	お祝い 紅白ゼリー(保)	お祝い 紅白ゼリー(中)	お祝い 紅白ゼリー(小中)	お祝い 紅白ゼリー(小中)	ヨーグルト(中)	じゃがいものきんぴら じゃがいも さつま揚げ つきこんにやく にんじん 米油 しょうゆ・砂糖 酒・和風だし みりん	スティックチーズ(中)

※下線の材料は瑞穂市産を予定しています。

日(曜)	19日(木)	20日(金)	23日(月)	24日(火)	25日(水)	26日(木)	27日(金)
献立と材料名	麦ごはん	ひじきごはん	ソフトめん ミートソース	にんじんごはん	黒パン 黒糖パンズ(保)	麦ごはん	麦ごはん
	精白米 麦	精白米 鶏肉 にんじん 油あげ ひじき	ソフトめん 牛ひき肉 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ブレイク トマトケチャップ トマトピューレ 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	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	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	精白米 麦	精白米 麦
	豆腐のみそ汁	えのきたけ ねぎ カットわかめ 豆みそ むろあじ節	いかにのハーブ焼き いか 塩・こしょう バジル粉 ガーリック粉 オリーブ油	かきたま汁 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 酒 片栗粉	鮭のムニエル 鮭 塩・こしょう 白ワイン 小麦粉 米油 オリーブ油	キャベツのみそ汁 キャベツ えのきたけ たまねぎ カットわかめ ミックスみそ むろあじ節	麻婆豆腐 冷凍豆腐 豚ひき肉 しょうゆ 塩 酒 砂糖 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 片栗粉
	豚肉の生姜焼き	豚肉 しょうが しょうゆ 酒 みりん	さばのさらさ揚げ さば 塩 こしょう 酒 しょうが カレー粉 片栗粉 米油	豚肉のあんからめ 豚肉 酒 しょうゆ しょうが 片栗粉 米油 砂糖 ウスターソース 中華だしの素 ごま油	いり卵と キャベツのソテー いり卵 キャベツ にんじん 塩・こしょう 洋風だし 米油	鶏肉のから揚げ 鶏肉 しょうゆ 酒 しょうが 片栗粉 米油	かぼちゃのから揚げ かぼちゃ 片栗粉 塩 米油
	牛乳おから	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	春雨サラダ マロニー きゅうり にんじん 香味中華ドレッシング(混)	豚肉のあんからめ 豚肉 酒 しょうゆ しょうが 片栗粉 米油 砂糖 ウスターソース 中華だしの素 ごま油	いり卵と キャベツのソテー いり卵 キャベツ にんじん 塩・こしょう 洋風だし 米油	大豆の磯煮 大豆水煮 ひじき にんじん 竹輪 さやえんどう しょうゆ 砂糖 みりん 酒 和風だし 米油	春雨サラダ マロニー きゅうり にんじん 香味中華ドレッシング(混)
	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	春雨サラダ マロニー きゅうり にんじん 香味中華ドレッシング(混)	豚肉のあんからめ 豚肉 酒 しょうゆ しょうが 片栗粉 米油 砂糖 ウスターソース 中華だしの素 ごま油	いり卵と キャベツのソテー いり卵 キャベツ にんじん 塩・こしょう 洋風だし 米油	いり卵と キャベツのソテー いり卵 キャベツ にんじん 塩・こしょう 洋風だし 米油	大豆の磯煮 大豆水煮 ひじき にんじん 竹輪 さやえんどう しょうゆ 砂糖 みりん 酒 和風だし 米油	春雨サラダ マロニー きゅうり にんじん 香味中華ドレッシング(混)
	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	春雨サラダ マロニー きゅうり にんじん 香味中華ドレッシング(混)	豚肉のあんからめ 豚肉 酒 しょうゆ しょうが 片栗粉 米油 砂糖 ウスターソース 中華だしの素 ごま油	いり卵と キャベツのソテー いり卵 キャベツ にんじん 塩・こしょう 洋風だし 米油	いり卵と キャベツのソテー いり卵 キャベツ にんじん 塩・こしょう 洋風だし 米油	大豆の磯煮 大豆水煮 ひじき にんじん 竹輪 さやえんどう しょうゆ 砂糖 みりん 酒 和風だし 米油	春雨サラダ マロニー きゅうり にんじん 香味中華ドレッシング(混)
	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	春雨サラダ マロニー きゅうり にんじん 香味中華ドレッシング(混)	豚肉のあんからめ 豚肉 酒 しょうゆ しょうが 片栗粉 米油 砂糖 ウスターソース 中華だしの素 ごま油	いり卵と キャベツのソテー いり卵 キャベツ にんじん 塩・こしょう 洋風だし 米油	いり卵と キャベツのソテー いり卵 キャベツ にんじん 塩・こしょう 洋風だし 米油	大豆の磯煮 大豆水煮 ひじき にんじん 竹輪 さやえんどう しょうゆ 砂糖 みりん 酒 和風だし 米油	春雨サラダ マロニー きゅうり にんじん 香味中華ドレッシング(混)
	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	春雨サラダ マロニー きゅうり にんじん 香味中華ドレッシング(混)	豚肉のあんからめ 豚肉 酒 しょうゆ しょうが 片栗粉 米油 砂糖 ウスターソース 中華だしの素 ごま油	いり卵と キャベツのソテー いり卵 キャベツ にんじん 塩・こしょう 洋風だし 米油	いり卵と キャベツのソテー いり卵 キャベツ にんじん 塩・こしょう 洋風だし 米油	大豆の磯煮 大豆水煮 ひじき にんじん 竹輪 さやえんどう しょうゆ 砂糖 みりん 酒 和風だし 米油	春雨サラダ マロニー きゅうり にんじん 香味中華ドレッシング(混)
	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	春雨サラダ マロニー きゅうり にんじん 香味中華ドレッシング(混)	豚肉のあんからめ 豚肉 酒 しょうゆ しょうが 片栗粉 米油 砂糖 ウスターソース 中華だしの素 ごま油	いり卵と キャベツのソテー いり卵 キャベツ にんじん 塩・こしょう 洋風だし 米油	いり卵と キャベツのソテー いり卵 キャベツ にんじん 塩・こしょう 洋風だし 米油	大豆の磯煮 大豆水煮 ひじき にんじん 竹輪 さやえんどう しょうゆ 砂糖 みりん 酒 和風だし 米油	春雨サラダ マロニー きゅうり にんじん 香味中華ドレッシング(混)
	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	春雨サラダ マロニー きゅうり にんじん 香味中華ドレッシング(混)	豚肉のあんからめ 豚肉 酒 しょうゆ しょうが 片栗粉 米油 砂糖 ウスターソース 中華だしの素 ごま油	いり卵と キャベツのソテー いり卵 キャベツ にんじん 塩・こしょう 洋風だし 米油	いり卵と キャベツのソテー いり卵 キャベツ にんじん 塩・こしょう 洋風だし 米油	大豆の磯煮 大豆水煮 ひじき にんじん 竹輪 さやえんどう しょうゆ 砂糖 みりん 酒 和風だし 米油	春雨サラダ マロニー きゅうり にんじん 香味中華ドレッシング(混)
	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	春雨サラダ マロニー きゅうり にんじん 香味中華ドレッシング(混)	豚肉のあんからめ 豚肉 酒 しょうゆ しょうが 片栗粉 米油 砂糖 ウスターソース 中華だしの素 ごま油	いり卵と キャベツのソテー いり卵 キャベツ にんじん 塩・こしょう 洋風だし 米油	いり卵と キャベツのソテー いり卵 キャベツ にんじん 塩・こしょう 洋風だし 米油	大豆の磯煮 大豆水煮 ひじき にんじん 竹輪 さやえんどう しょうゆ 砂糖 みりん 酒 和風だし 米油	春雨サラダ マロニー きゅうり にんじん 香味中華ドレッシング(混)

\*毎日牛乳がつきます。

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。