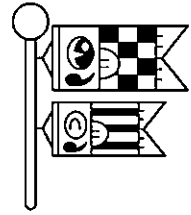


H30年度



# 5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

旬の食材	1日(火)	2日(水)	3日(木)	4日(金)
<b>&lt;今月使用する旬の食材&gt;</b> 瑞穂市産：米 たまねぎ 岐阜県産：大豆 豚肉 にじまず 旬の食材：かつお あじ さわら たけのこ たまねぎ グリーンアスパラガス じゃがいも	<b>1日(火)</b> <b>&lt;節句献立&gt;</b> さわらのてりやき かしねもち かきまわし じんだじる	<b>2日(水)</b> <b>&lt;八十八夜&gt;</b> キャベツのサラダ おちゃのはささみのピカタ こめこいりパン ポークビーンズ	<b>3日(木)</b> <b>憲法記念日</b>	<b>4日(金)</b> <b>みどりの日</b>
<b>7日(月)</b> ちくわのてんぷら ちくぜんに うどん ごもくうどん	<b>8日(火)</b> <b>&lt;よくかむデー&gt;</b> ぶたにくのしょうがやき もやしのチャンプルー むぎごはん もずくじる	<b>9日(水)</b> ますのコーンクリームやき わかめのサラダ わふうドレッシング くらパン ジュリエントスープ	<b>10日(木)</b> ぶたにくのからあげ はるさめサラダ むぎごはん たまねぎのみそしる	<b>11日(金)</b> <b>&lt;鵜飼開き&gt;</b> あゆのかんろに ほうれんそうとほくさいのみおひたし なめし けんらんじる
<b>14日(月)</b> かほちやのからあげ きりほしだいこんのいために ソフトめん にくみそかけ	<b>15日(火)</b> とびうおのからあげ どうにゅうレモンムース たけのこごはん かきたまじる	<b>16日(水)</b> アスパラガスとキャベツのサラダ ハムステーキのソースかけ スライスチーズ(小・中) バターロールパン だいこんとめじろのスープ	<b>17日(木)</b> ブロッコリーのサラダ わふうドレッシング いかフライ むぎごはん ハヤシライス	<b>18日(金)</b> <b>&lt;岐阜の食事&gt;</b> ぐじょうみそチキン ごもくまめ むぎごはん ごもどうふのすましじる
<b>21日(月)</b> だいこんサラダ あげパン(幼・小・中) ハスカップゼリー(保) こざかな(中) あおじそ ドレッシング ちゅうかめん しょうゆラーメン	<b>22日(火)</b> ほうれんそうともやしのごまあえ かつおのさらさあげ ゆかりごはん だいこんとうろふのみそしる	<b>23日(水)</b> キャベツのカラフルソテー ぶたにくのバーベキューソースやき いちごジャム しょくパン まめのクリームスープ	<b>24日(木)</b> <b>&lt;韓国の食事&gt;</b> あじのヤンニャムカンジャンかけ かんこくふうにくじゃが むぎごはん はるさめスープ	<b>25日(金)</b> さばのしおやき ぎゅうにゅうおから オレンジ むぎごはん なめこのみそしる
<b>28日(月)</b> やきぎょうざ ごほうサラダ ヨーグルト(中) ソフトめん ちゅうかあんかけ	<b>29日(火)</b> にじまずのフライ フルーツポンチ むぎごはん カレーライス	<b>30日(水)</b> とりにくのパンこやき もやしのソテー こめこいりパン ミネストローネスープ	<b>31日(木)</b> <b>&lt;瑞穂食育の日&gt;</b> さけのしおやき ひじきのいために むぎごはん とんじる	かきりんです。 瑞穂市産食材(ハツシモ以外)の 使用を予定している 日についています。

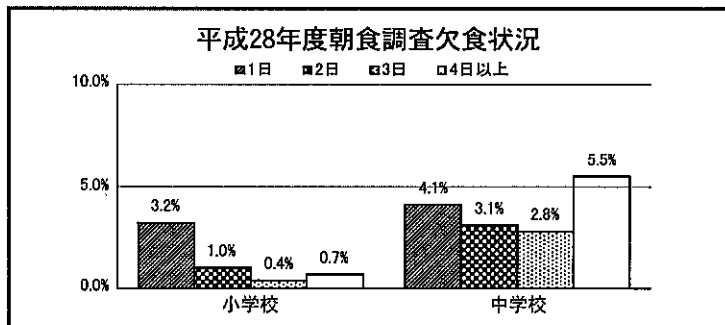
\*~~~~のデザートは業者配送です。空容器(袋の果物の皮)は業者回収です。



私たちは、日中は活動し、夜は休息するという体内時計をもっています。この時計は、夜更かしなどの睡眠不足や不規則な食生活で狂うことがあります。すると、朝なかなか起きられなかったり、食欲がわかない、夜もなかなか寝付けないなど、体に不調が出てきます。生き生きとした生活を送るためには、規則正しいリズムを朝食から身につけましょう。

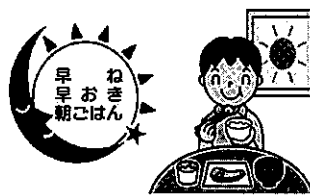
## 生活のリズムを整えるために朝ごはんを食べましょう!

\*朝食を毎日食べていますか? (瑞穂市全小・中学校)



平成28年度学校給食栄養報告(週報)より

平成28年度朝食調査では、瑞穂市全小学校では、1週間に1日以上の朝食欠食率は5.3%、全中学校では15.5%でした。



### 朝ごはんを食べたくなるポイント

- ★夜更かしをしない。
- ★夜食をなるべく食べないようにする。
- ★朝ごはんを食べる30分前には起きる。
- ★起きたらカーテンなどを開けて、朝の光を浴びる。
- ★きちんと顔を洗う。

\*あなたのお家は、なにを、たしますか?

ごはんのみそしるに...

主菜(おかず)の例

### 地産地消取り組んでいます

今年度も6月ごろから、瑞穂市学校給食出荷者協議会、県農村事務所、JAぎふの多くの協力のもとで、安心安全な瑞穂市産の野菜を給食で使うことが出来ます。来月は玉ねぎがたくさん給食に登場します。新鮮でおいしい野菜を食べよう!!

平成30年度 5月

学校給食献立予定表

瑞穂市給食センター

Table with 12 columns (days 1日(火) to 17日(木)) and 5 rows (献立, 献立, 献立, 献立, 献立). Each cell contains a menu item and its ingredients. Includes a small table at the bottom with kcal and g values.

Table with 11 columns (days 18日(金) to 31日(木)) and 5 rows (献立, 献立, 献立, 献立, 献立). Each cell contains a menu item and its ingredients. Includes a small table at the bottom with kcal and g values.

\*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。