

H30年度



3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>

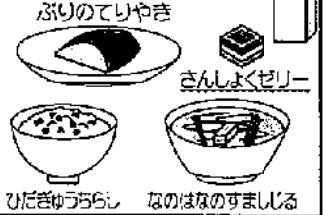
瑞穂市産：米 大根 グリーンアスパラガス じゃがいも
岐阜県産：大豆 切干大根 あゆ 豆みそ ほうれん草
大根葉 白菜
旬の食材：さわら たまねぎ にんじん 菜の花
ブロッコリー でこぼん わかめ



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
ついていきます。

1日(金)

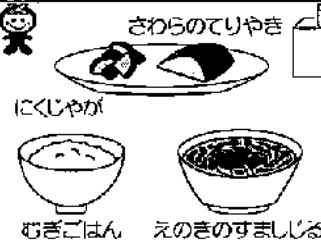
<節句献立>



4日(月)



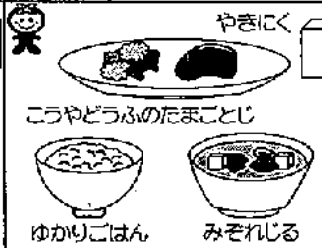
5日(火)



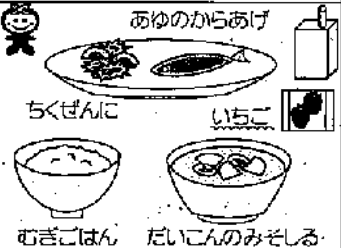
6日(水)



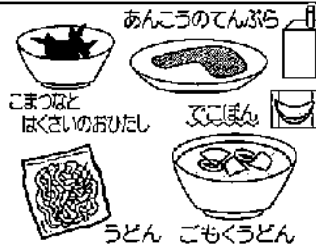
7日(木)



8日(金)



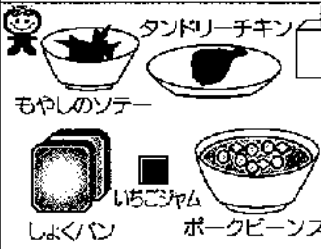
11日(月)



12日(火)



13日(水)



14日(木)



15日(金)



18日(月)



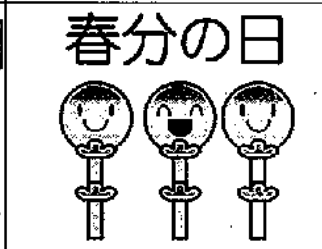
19日(火)



20日(水)



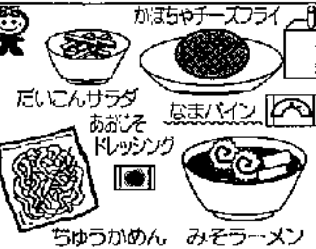
21日(木)



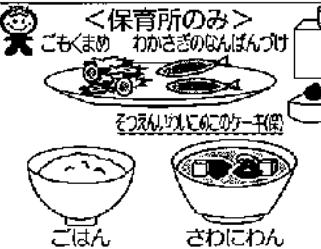
22日(金)



25日(月)



26日(火)



*~~~~~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。

「京都の郷土料理」を作ってみませんか? 粕汁(かすじる)

- <材料> 4人分
- ・だいこん 3cm
 - ・にんじん 1/3本
 - ・さといも 小2個
 - ・こんにやく 1/2枚
 - ・ねぎ 5cm
 - ・合わせみそ 小さじ2
 - ・酒かす 小さじ2
 - ・かつお節 20g
 - ・水 400ml
- <作り方>
- ①お湯を沸かしかつお節でだしを取る。
 - ②野菜は食べやすい大きさに切り、こんにやくはスプーンでちぎる。
 - ③にんじん、だいこん、こんにやく、さといもの順に入れ、火が通るまで煮る。
 - ④合わせみそと酒かすを溶き入れる。
 - ⑤ねぎを入れて味を調える。
- *油揚げまたは生揚げ(1/2枚)を加えてもおいしいですよ。



4月 1年間の振り返りをしよう! 3月

今年度も残りわずかとなりました。給食の時間では、苦手なものにも挑戦し、盛り付けられた量を食べきる姿が増え、この1年で心もからだも大きく成長したように感じます。3月は1年のまとめの月です。給食や食について学んできたことを振り返り、自分の食生活を見直しましょう。下に6つのチェック項目をつくりました。みなさんはいくつできていますか?また、給食時間の放送で話題にしてきた地産地消、岐阜県の郷土料理は覚えていますか?これからも給食や食事を通して食に興味・関心を持って生活していきましょう。

<input type="checkbox"/> 正しいはしの持ち方はできていますか? 	<input type="checkbox"/> ごはん、汁物、おかずのそろった食事を心がけていますか? 	<input type="checkbox"/> 食事の前にきれいに手を洗っていますか? 	<input type="checkbox"/> 正しい盛り付け、配膳はできていますか? 	<input type="checkbox"/> 生産者の方や調理員さん、食べ物に感謝の気持ちをもって給食を食べていますか? 	<input type="checkbox"/> 岐阜県の郷土料理を知っていますか? 鶏ちゃん じんだ汁
---	--	--	--	--	--

<お知らせ> ※4月9日(火)の献立は五目ごはん、湯葉のすまし汁、鮭の塩焼き、入学祝いゼリー、牛乳です。

