



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

かきりんです。 ふるさと瑞穂市産食材（ハツシモ以外）の使用を予定している日についています。地域の食材を大切に、進んで食べて、元気になろうね！	1日(火) ぶたにくのかきしゃムやき こまつなのいために むぎごはん さつまいものみそしる	2日(水) フランクフルトのチリソースがけ いりたまごとキャベツのソテー こめこいりパン だいにんとしめじのスープ	3日(木) <瑞穂食育の日> さばのしおやき れんこんのさんびら むぎごはん とうふのみそしる	4日(金) ぐじょうみそチキン だいずのいそに むぎごはん かまぼこのすましじる
	7日(月) やさいいりにくしゅうマイ ブロッコリーとコーンのサラダ わふうドレッシング コッパン やきそば	8日(火) かつおのあげに ヨーグルト きのこごはん とうふのすましじる	9日(水) ポークチャップ キャベツのカラフルソテー くるパン きのこクリームシュー	10日(木) <北海道の食卓> じゃがいももち こんぶのいために むぎごはん いかりなべじる
14日(月) 体育の日 	15日(火) <鶴岡じまの食卓> あゆのかんに こうやとうふのたまごじ むぎごはん べいめんじる	16日(水) さげのムニエル キャベツのサラダ イタリアンドレッシング こめこいりパン ポークビーンズ	17日(木) ぶたにくのやさいあんかけ チンゲンサイのソテー むぎごはん わかめスープ	18日(金) <地産地消献立> みずほかぼちコロック ごもくまの なめし とりだんのすつたてじる
21日(月) しやものからあげ ほうれんそうともやしのおひたし ソフトめん にくみそかけ	22日(火) 即位礼正殿の儀の行われる日	23日(水) てづくりオムツ もやしのソテー ブルーベリージャム しょくパン アルファベットスープ	24日(木) さげのしおやき がんもどきのふくめに きまほう むぎごはん えのきのすましじる	25日(金) いかのハーブやき だいにんサラダ あおじそドレッシング むぎごはん チキンカレー
28日(月) ちくわのてんぷら じゃがいものさんびら うどん きのこうどん	29日(火) ぶたにくのおしょうやき だいにんとあつあげのいために むぎごはん なめこのみそしる	30日(水) <スペインの食卓> おかひスコーン(マヨネーズとオリーブオイル) マトニアルツ(オリーブオイル) しょくパン ポテトスープ	31日(木) とりにくのてりやき きりほしだいにんのツナあえ さつまいもごはん なまあげのしるみそしる	<今月使用する地元・旬の食材> 瑞穂市産: はつしも かきしゃム べいめん(米の種) あゆ かぼちコロック 岐阜県産: 大豆 切りだし大根 もやし 旬の食材: さげ さば しめじ マッシュルーム ひらたけ なめこ ごぼう れんこん さつまいも 巨峰



秋は、お米をはじめ、野菜や果物など、旬のおいしい食べ物
 が収穫の時期を迎えます。瑞穂市でも生産者の方が一生懸命
 育てて下さった作物が、給食に登場します。秋の爽りに感謝し、
 食べ物を大切にいただきます。

食べ物の「旬」を知ろう!

◎旬ってなあに?

食べ物には、「旬」といって、たくさんとれ、おいしくなる季節があります。今は、外国からの輸入や農業の技術が発達しているので、一年中食べられる食べ物が多いですが、食べ物の旬を知り、その季節を感じながらおいしくいただくことも大切です。

新米

私たち日本人の食生活に欠かせない「お米」。今年も新米の季節がやってきました。新米は、普通のお米と比べて水分を多く含み、香りや甘味が強いのが特徴です。また、お米は、体や脳のエネルギーとなる炭水化物を多く含み、良質のたんぱく質、ビタミン、ミネラル、食物繊維なども含まれます。収穫に感謝して、大切にいただきたいですね。

スペインの食事から

スペインは、食用オリーブとオリーブオイルの生産が世界一です。そのため、オリーブの実を酢に漬けて食べたり、パンにオリーブオイルを浸して食べるなど、スペイン料理では、オリーブやオリーブオイルを使った料理が多く食べられています。

*~~~~のア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。

朝ごはんはいかがですか? ポークビーンズ

※1日の夕食に作り、翌朝に朝食に食べてもいいですよ。

(材料) 4人分

- 大豆水煮(ゆで大豆) 100g
- 豚肉(うすぎり) 40g
- にんじん 1/4本
- たまねぎ 1/2個
- じゃがいも 1/2個
- トマト 40g
- トマトケチャップ 大さじ3
- ウスターソース 大さじ1/2
- こいくちしょうゆ 小さじ1
- 洋風だし 小さじ1
- 中双糖 小さじ1
- 塩 少々
- 白こしょう 少々
- 油 適量
- 水 適量

(作り方)

- ①豚肉は、食べやすい大きさに切る。
- ②大豆は、水洗いをする。にんじんは、はちょう切り、玉ねぎは、くし形切り、じゃがいもは、小さめの乱切りにする。
- ③鍋に油を熱し、豚肉を炒める。火が通ったら、玉ねぎ、にんじん、じゃがいもの順に炒める。
- ④③に材料がかぶるくらいの水を入れて煮込む。
- ⑤貝がやわらかくなったら、大豆を入れる。
- ⑥大豆に火が通ったら、調味料を入れて、トマトやケチャップの酸味がなくなるまで煮込む。

Table with 11 columns (days: 1日(火) to 16日(水)) and 10 rows (meal items, ingredients, and energy/nutrient values). Includes items like 妻ごはん, 米粉入りパン, 豆腐の味噌汁, etc.

Table with 10 columns (days: 17日(木) to 31日(木)) and 10 rows (meal items, ingredients, and energy/nutrient values). Includes items like 妻ごはん, 菜めし, ソフト麺, etc.

※下線の材料は瑞穂市産を予定しています。

*毎日牛乳がつかます。

地産地消に取り組んでます

*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。