



11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><今月使用する地元の食材・旬の食材></p> <p>瑞穂市産：はつしも 柿の裏ごし 富有柿 岐阜県産：にんじん 大根 キヤベツ ほうれん草 はくさい もやし 大豆 都上みそ にじます 旬の食材：さけ さば ブロッコリー まいたけ さつまいも みかん りんご</p>				
<p>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!</p>				
<p>1日(金)</p> <p>さばのたつたあげ ほうれんそうのかつおあえ むぎごはん かきたまじる</p>				
<p>4日(月)</p> <p>振替休日</p>	<p>5日(火)</p> <p>ぶたにくのしょうがやき ごもくきんぴら むぎごはん はくさいじる</p>	<p>6日(水)</p> <p>チキンチャップ こふきいも くらげ たいこんと しめじのスープ</p>	<p>7日(木)</p> <p><鹿児島県の食事> きびなごのフライ さつますもじ さつまじる</p>	<p>8日(金)</p> <p>やきぎょうざ もやしのみちゅうがあえ むぎごはん ほうとう</p>
<p>11日(月)</p> <p>ぶたにくのたつたあげ たいこんと がんぼのいために うどん みそうどん</p>	<p>12日(火)</p> <p>さんまのかばやき ひじきのいために むぎごはん けんちんじる</p>	<p>13日(水)</p> <p>とりにくのかきソース キャベツのカラフルチー スライスチーズ(中) こめこいりパン 味噌のクリームスープ</p>	<p>14日(木)</p> <p>にじますのフライ アスパラとピーンのサラダ わふうドレッシング むぎごはん カレーライス</p>	<p>15日(金)</p> <p><瑞穂食育の日> さけのしおやき にくじゃが むぎごはん たいこんのみそじる</p>
<p>18日(月)</p> <p>だいがくいも だいにんりらた あおぼろしんじょう ちゅうがめん しょうゆラーメン</p>	<p>19日(火)</p> <p><地産地消献立の日> かきりんミルフィーユカツ ほうれんそうとくるいごあえ りんご むぎごはん じんだじる</p>	<p>20日(水)</p> <p><ポルトガルの食事> ホキのフィレチン(でんぷら) ガラムガラムのサラダ (ひよこまめ) コッペンパン サバチキ(ポテトスープ)</p>	<p>21日(木)</p> <p>くじょうみそチキン こうやどうふのたまごとし むぎごはん ひとえのきりすまじる</p>	<p>22日(金)</p> <p>さわらのこうらいやき ピピンパ むぎごはん わかめスープ</p>
<p>25日(月)</p> <p>いかのハーブやき もやしのソテー ソフトめん ミートソース</p>	<p>26日(火)</p> <p>しやものてんぷら みずほのみちゅうがき あいたけごはん とうふのみそじる</p>	<p>27日(水)</p> <p>ポークステーキのこねソースかけ キャベツのサラダ いちご ジャム しょくパン ポテトスープ</p>	<p>28日(木)</p> <p>やきほっけ ブロッコリーのおかあえ むぎごはん かんどうに</p>	<p>29日(金)</p> <p>ささみのてんぷら きゅうにゅうおから むぎごはん ひとえのきりすまじる</p>

*~~~~~のマークは業者配送です。空容器(袋の果物の皮)は業者回収です。



地産地消に取り組んでいます

「地産地消」とは、地域で生産された農林水産物を地域で消費することです。瑞穂市の学校給食は、地域の食材を計画的に取り入れ、「地産地消」を推進しています。代表的な富有柿とハツシモの特産物の他に、どんな食材が使われているかをご紹介します。

学校給食に使用している地域の食材

<p>JAぎふとおんさい広場出荷者協議会の生産者の方が、じゃがいも、たまねぎ、にんじんなど10種類の野菜を栽培し出荷しています。</p>	<p>瑞穂市居倉が、富有柿発祥の地です。</p>	<p>ぎふクリーン農業の瑞穂市産ハツシモです。</p>	<p>根尾川からの地下水で育っています。</p>
--	--------------------------	-----------------------------	--------------------------

朝ごはんに作ってみませんか? 大根としめじのスープ

<材料> 4人分

- ・大根 小1/4本
- ・ぶなしめじ 1/4房
- ・にんじん 1/4本
- ・ベーコン 1枚
- ・洋風だし 4g
- ・うすくちしょうゆ 大さじ1
- ・塩 小さじ1/6
- ・こしょう 適宜
- ・酒 小さじ1/2

<作り方>

- ①大根、にんじんはいちよう切り、ぶなしめじは小房に分け小さく食べやすい大きさに切り、ベーコンは1cmに切る。
- ②鍋にベーコンを入れて、炒めてあぶらを出す。
- ③②ににんじん、しめじ、大根の順に入れ炒める。
- ④③にお湯を400~500cc入れて煮る。
- ⑤洋風だし、うすくちしょうゆ、塩、こしょう、酒で味付けし、ひと煮たちさせる。

温かいスープを飲んで、胃腸の温度を上げて代謝を高めましょう。



※11月11日~15日まで小中学校では残量調査を実施します。みんなで楽しく食事をしましょう。

Table with 10 columns (Date) and 10 rows (Menu items). Includes ingredients like 小麦ごはん, 豚肉, 鶏肉, 大豆, etc., and nutritional values at the bottom.

Table with 10 columns (Date) and 10 rows (Menu items). Includes ingredients like しょうゆラーメン, コッペパン, ソフト麺, etc., and nutritional values at the bottom.

*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。