

令和元年度

12月 こんだて



こちらのQRコードから給食献立のページを見ることができます。ぜひ、ご利用ください。

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>2日(月)</p> <p>さつまいもてんぷら</p> <p>ひじきのサラダ</p> <p>うどん カレーうどん</p>	<p>3日(火)</p> <p>さけのみじやき</p> <p>じゃがいものそぼろに りんご</p> <p>むぎごはん とうふのすまし汁</p>	<p>4日(水)</p> <p>あげたらのレモンソース</p> <p>おんやさいサラダ わふうドレッシング</p> <p>こめこいりパン チキンピーンズ</p>	<p>5日(木)</p> <p>ぶたにくのかきジャムソース</p> <p>きんぴらごぼう</p> <p>むぎごはん こまつなのしろみそ汁</p>	<p>6日(金)</p> <p><秋田県の食事></p> <p>はたはたのからあげ</p> <p>になます</p> <p>むぎごはん きりたんぼ汁</p>
<p>9日(月)</p> <p>ししゃものからあげ</p> <p>はくさいのにびたし</p> <p>ソフトめん にくみそかけ</p>	<p>10日(火)</p> <p>ぶたにくのあんからめ</p> <p>はるさめサラダ こごな(中)</p> <p>むぎごはん たまごコンスープ</p>	<p>11日(水)</p> <p><ドイツの食事></p> <p>ポイルウィナー</p> <p>ザワークラウト(すキャベツ)</p> <p>はいかりん(まめりぼたスープ)</p>	<p>12日(木)</p> <p><瑞穂食育の日></p> <p>めかじきのてりやき</p> <p>ごもくまめ</p> <p>むぎごはん はくさいのみそ汁</p>	<p>13日(金)</p> <p>わかさぎのからあげ</p> <p>フルーツポンチ</p> <p>むぎごはん ひだぎゅうハヤシライス</p>
<p>16日(月)</p> <p>シナモンあげパン</p> <p>だいこんサラダ あおじドレッシング</p> <p>ちゅうかめん みそラーメン</p>	<p>17日(火)</p> <p>さばのごまだれやき</p> <p>ヨーグルト(中)</p> <p>かきまわし えのきたけのすまし汁</p>	<p>18日(水)</p> <p>おちやのはささみのピカタ</p> <p>もやしソテー</p> <p>レーズパン ジュリエンスープ</p>	<p>19日(木)</p> <p><地産地消献立></p> <p>えだまめとキャベツの子キンメンチカツかきジャムソース</p> <p>ひじきのいために</p> <p>むぎごはん かぶのみそ汁</p>	<p>20日(金)</p> <p><冬至の食事></p> <p>さけのゆうあんやき</p> <p>かぼちやのふくめに</p> <p>むぎごはん はくさい汁</p>
<p>23日(月)</p> <p>れんこんつくね</p> <p>こまつなともやしのかつおあえ</p> <p>うどん ごもくにうどん</p>	<p>24日(火)</p> <p>いかのてりやき</p> <p>ブロッコリーとコーンのサラダ わふうドレッシング</p> <p>むぎごはん ひだぎゅうふゆやさいカレー</p>	<p>25日(水)</p> <p>フライドチキン</p> <p>キャベツのガラソテー</p> <p>しょうパン かぼちやのポタージュ</p>	<p>26日(木)</p> <p><年越しの献立></p> <p>いわしのしょうがに</p> <p>きりこんぶのもの りんご</p> <p>むぎごはん いものこじる</p>	<p>1月7日(火)</p> <p>*3学期最初の給食です</p> <p>いわしのからあげ</p> <p>ブロッコリーのサラダ わふうドレッシング</p> <p>むぎごはん ひだぎゅうすきやきに</p>

※~~~~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。

<今月使用する地元の食材・旬の食材>

瑞穂市産：米 柿ジャム さといも
岐阜県産：豚肉 大豆 もやし
白菜 キャベツ
ブロッコリー 摂斐茶 みかん
旬の食材：たら さば さけ
れんこん こまつな りんご

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は、地域の食材を大切に、進んで食べて、元気になろうね!



枝豆とキャベツの子キンメンチカツ 柿ジャムソース



12月19日の献立「枝豆とキャベツの子キンメンチカツ 柿ジャムソース」は、平成30年度に行われた、瑞穂市主催「第2回親子料理コンテスト」において入賞した作品です。メンチカツには、奥美濃の古地鶏と瑞穂市産のキャベツを使用し、柿ジャムソースにも瑞穂市産の柿が使われています。地域の食材がたっぷりの瑞穂オリジナルの料理です。

給食だより 風邪に負けない体をつくろう!

寒い日が続くこの時期は、風邪やインフルエンザが流行る季節です。手洗い・うがいはもちろん、栄養バランスのよい食事と十分な休養、そして適度な運動で体の抵抗力を高めることも大切です。冬が旬の野菜には、体を温めたり、風邪を予防する働きがあります。家庭でも、汁物やシチューなどに、旬の野菜を積極的に取り入れていきましょう。

手洗い・うがい

食事の前やトイレの後の手洗いも忘れずに

栄養バランスのよい食事

野菜もしっかり食べよう

十分な休養

早寝・早起きを心がけよう

適度な運動

外で元気に体を動かそう

朝ごはんはいかがですか? かぼちやの含め煮

<材料> 4人分

- かぼちや小 1/2個
- こいくちしょうゆ 大さじ2
- 三温糖(砂糖) 大さじ2
- 酒 大さじ2
- 和風だし 小さじ1/4
- 水 200ml

<作り方>

- かぼちやは一口大に切る。(ラップをして加熱すると切りやすくなります。)
- 鍋に調味料と水を入れ煮立たせる。(この時、こいくちしょうゆは控えめに)
- かぼちやを入れ、おとしぶたをして中火で煮る。
- ふつふつしたら弱火にし、残りのこいくちしょうゆで味をととのえながら、やわらかくなるまで煮る。

児童・生徒に人気があるメニューです。ご家庭でも冬至の日に、お子さんと一緒に作ってみるのはいかがですか? 翌日の朝ご飯に...

世界の食事 ~ドイツ~

ドイツでは、長く厳しい冬を暮らすため、ソーセージやハムなどの保存食が発達しました。じゃがいもやたまねぎなど長く保存できる野菜も多く食べられ、キャベツを塩漬けにした発酵食品であるザワークラウトはドイツの有名な料理です。また、ドイツは「パンの国」でもあり、1500種類もあるとされています。寒い地域でもよく育つライ麦を使ったパンも多く作られています。



冬至は、1年で最も昼が短く、夜が長い日です。この日を境に少しずつ昼が長くなっていくことから、昔は太陽が生まれ変わり、運が向くと考えられていました。また、この日にかぼちやを食べて、香りの強いゆず湯につかると、病気にならないといわれています。

日(曜)	2日(月)	3日(火)	4日(水)	5日(木)	6日(金)	9日(月)	10日(火)	11日(水)	12日(木)	13日(金)	
献立と材料名	カレーうどん	麦ごはん	米粉入りパン	麦ごはん	麦ごはん	ソフト麺 肉みそかけ	麦ごはん	胚芽パン	麦ごはん	飛騨牛 ハヤシライス	
	うどん 鶏肉 たまねぎ にんじん 干しいたけ かまぼこ 油揚げ ねぎ 米油 しょうゆ 米粉カレールウ カレー粉 酒 和風だし 片栗粉 塩	精白米 麦 豆腐のすまし汁 豆腐 にんじん えのきたけ カットわかめ ねぎ むろあじ節 うすくちしょうゆ 酒 塩 鮭のもみじ焼き 塩・こしょう	チキンピーンズ 大豆 鶏肉 たまねぎ じゃがいも トマトダイス 洋風だし トマトピューレ トマケチャップ ウスターソース しょうゆ 砂糖 米油 塩・こしょう	精白米 麦 小松菜の 白みそ汁 生揚げ カットわかめ 小松菜 白みそ むろあじ節 豚肉の 柿ジャムソース 豚肉 しょうゆ 酒 柿ジャム レモン果汁 うすくちしょうゆ 片栗粉	精白米 麦 きりたんぼ汁 きりたんぼ 鶏肉 ごぼう 糸こんにゃく にんじん ねぎ まいたけ むろあじ節 酒 しょうゆ 塩	精白米 麦 きりたんぼ汁 きりたんぼ 鶏肉 ごぼう 糸こんにゃく にんじん ねぎ まいたけ むろあじ節 酒 しょうゆ 塩	ソフト麺 豚ひき肉 にんじん たまねぎ しょうが 米油 豆みそ 脱脂粉乳 砂糖 和風だし 片栗粉 ししゃもの から揚げ ししゃも 片栗粉 米油 白菜の煮浸し はくさい ぶなしめじ にんじん しょうゆ みりん かつお節	精白米 麦 卵コーンスープ クリームコーン たまねぎ 豆腐 米油 液卵 あさつき うすくちしょうゆ 塩・こしょう 鶏がらスープの素 片栗粉 豚肉の あんからめ 豚肉 酒 しょうゆ しょうが 片栗粉 米油 しょうゆ・砂糖 ウスターソース 中華だしの素 ごま油 片栗粉 春雨サラダ マロニー きゅうり もやし にんじん 香味中華ドレッシング(混) 小魚(中)	アイトプフ・ スープ ベーコン じゃがいも にんじん たまねぎ レンズまめ 洋風だし 塩・こしょう 米油 ポイルウイナー めかじきの 照り焼き めかじき しょうゆ 酒 みりん ザワークラウト キャベツ にんじん ブランチ ドレッシング(混) 五目豆 大豆 角切り昆布 こんにゃく にんじん 竹輪 しょうゆ 砂糖 酒 みりん 和風だし 米油	精白米 麦 牛肉 赤ワイン 塩・こしょう 米油 たまねぎ にんじん じゃがいも トマケチャップ 脱脂粉乳 ウスターソース 完全熟トマトの ハヤシフレーク 粉チーズ わかさぎの から揚げ 米油 フルーツポンチ みかんシロップ漬け ももシロップ漬け パインアップル シロップ漬け ファイバーゼリー ミックス	
	さつまいもの 天ぷら	さつまいも 小麦粉 塩 米油	揚げたらの レモンソース たら 片栗粉 米油 砂糖 しょうゆ レモン果汁	はたはたの から揚げ 米油	煮なます 切り干し大根 にんじん たけのこ さやいんげん 砂糖 しょうゆ 和風だし 酒 みりん 酢	はくさい ぶなしめじ にんじん しょうゆ みりん かつお節	はくさい ぶなしめじ にんじん しょうゆ みりん かつお節	しょうゆ しょうが 片栗粉 米油 しょうゆ・砂糖 ウスターソース 中華だしの素 ごま油 片栗粉	キャベツ にんじん ブランチ ドレッシング(混)	大豆 角切り昆布 こんにゃく にんじん 竹輪 しょうゆ 砂糖 酒 みりん 和風だし 米油	みかんシロップ漬け ももシロップ漬け パインアップル シロップ漬け ファイバーゼリー ミックス
	ひじきのサラダ	ひじき ホールコーン きゅうり だいこん 香りごま ドレッシング(混)	鶏ひき肉 米油 じゃがいも たまねぎ えだまめ 砂糖 しょうゆ 酒 りんご	温野菜サラダ ブロッコリー キャベツ にんじん 和風ドレッシング(別)	ごぼう にんじん 米油 しょうゆ 砂糖 酒 和風だし みりん 一味唐辛子	はくさい ぶなしめじ にんじん しょうゆ みりん かつお節	はくさい ぶなしめじ にんじん しょうゆ みりん かつお節	しょうゆ しょうが 片栗粉 米油 しょうゆ・砂糖 ウスターソース 中華だしの素 ごま油 片栗粉	キャベツ にんじん ブランチ ドレッシング(混)	大豆 角切り昆布 こんにゃく にんじん 竹輪 しょうゆ 砂糖 酒 みりん 和風だし 米油	みかんシロップ漬け ももシロップ漬け パインアップル シロップ漬け ファイバーゼリー ミックス
	小	677kcal/2.2g	727kcal/1.8g	608kcal/2.9g	649kcal/2.2g	648kcal/1.9g	700kcal/2.5g	708kcal/1.8g	672kcal/3.0g	583kcal/2.1g	791kcal/2.6g
	中	853kcal/2.6g	857kcal/2.1g	738kcal/3.5g	768kcal/2.5g	752kcal/2.1g	875kcal/2.8g	857kcal/2.2g	787kcal/3.5g	710kcal/2.5g	915kcal/3.1g

日(曜)	16日(月)	17日(火)	18日(水)	19日(木)	20日(金)	23日(月)	24日(火)	25日(水)	26日(木)	1月7日(火)	
献立と材料名	みそラーメン	かきまわし	レーズンパン	麦ごはん	麦ごはん	五目肉うどん	飛騨牛 冬野菜カレー	食パン	麦ごはん	麦ごはん	
	中華めん 豚肉 米油 にんじん しなちく もやし キャベツ なると ねぎ にんにく しょうが ミックスみそ 鶏豚湯 鶏ガラスープの素 こしょう	精白米 しょうゆ 鶏肉 にんじん ごぼう 干しいたけ 竹輪 油揚げ 砂糖 しょうゆ 酒 和風だし 米油 えのき茸の すまし汁 豆腐 カットわかめ えのきたけ かまぼこ うすくちしょうゆ むろあじ節 酒 塩	ジュリエンス スープ にんじん キャベツ たまねぎ セロリー ベーコン 洋風だし 塩・こしょう お茶の葉 ささみのピカタ 鶏ささ身 塩・こしょう 小麦粉 粉チーズ 液卵 パン粉 搦麦茶	精白米 麦 かぶのみそ汁 カットわかめ 油揚げ かぶ ねぎ 豆みそ むろあじ節 枝豆とキャベツの チキンメンチカツ 柿ジャムソース 米油 トマケチャップ ウスターソース 柿ジャム コーンスターチ	精白米 麦 白菜汁 鶏肉団子 はくさい にんじん えのきたけ ねぎ むろあじ節 塩 うすくちしょうゆ 酒 鮭の柚庵焼き 鮭 うすくちしょうゆ みりん 酒	精白米 麦 かぶのみそ汁 カットわかめ 油揚げ かぶ ねぎ 豆みそ むろあじ節 塩 うすくちしょうゆ 酒 小松菜 もやし しょうゆ かつお節	うどん ねぎ 豚肉 にんじん かまぼこ えのきたけ むろあじ節 しょうゆ 塩 みりん 片栗粉 れんこんつくね 小松菜ともやしの かつおあえ 小松菜 もやし しょうゆ かつお節	精白米 麦 だいこん にんじん たまねぎ れんこん 牛肉 米粉カレールウ 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 トマケチャップ にんにく 米油 いかの照り焼き いか しょうゆ 酒 みりん 砂糖 ブロッコリーと コーンのサラダ ブロッコリー ホールコーン 和風ドレッシング(別)	かぼちやの ポターージュ かぼちや たまねぎ クリーム 牛乳 米粉豆乳ホワイト 洋風だし 塩・こしょう 米油 フライドチキン 鶏肉 塩・黒こしょう ガーリックパウダー パプリカパウダー 片栗粉 小麦粉 米油 キャベツの 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 米粉と豆乳の クリスマスケーキ	精白米 麦 芋のこ汁 さといも にんじん ごぼう だいこん 油揚げ ねぎ しょうゆ むろあじ節 酒 塩 いわしの生姜煮 切り昆布の煮物 糸昆布 青ピーマン さつま揚げ つきこんにゃく 砂糖 しょうゆ みりん 酒 米油 りんご	精白米 麦 飛騨牛 すき焼き煮 牛肉 たまねぎ はくさい 焼き豆腐 糸こんにゃく ねぎ まいたけ しょうゆ 砂糖 和風だし 米油 いわしの から揚げ 米油 ブロッコリーの サラダ ブロッコリー キャベツ 和風ドレッシング(別)
	小	729kcal/3.5g	688kcal/2.7g	546kcal/2.2g	626kcal/2.5g	621kcal/1.9g	731kcal/3.0g	639kcal/3.0g	755kcal/2.2g	592kcal/1.9g	628kcal/1.4g
	中	922kcal/4.3g	802kcal/3.3g	665kcal/2.8g	741kcal/2.9g	733kcal/2.2g	898kcal/3.5g	821kcal/3.3g	892kcal/2.7g	682kcal/2.1g	727kcal/1.6g

※下線の材料は瑞穂市産を予定しています。

地産地消に取り組んでいます

*毎日牛乳がつきます。

*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。