



9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>2日(月)</p> <p>みずほじゃがいもコロック こまつなかつおあえ ねじりみかん うどん ごもくうどん</p>	<p>3日(火)</p> <p>いかのてりやき フルーツポンチ むぎごはん なつやさいカレー</p>	<p>4日(水)</p> <p>ぶたにくのベーキューソースやき もやしのソテー アプリコットジャム しょくパン ポテトスープ</p>	<p>5日(木)</p> <p>さわらのてりやき ブロッコリーヨーグルト ごもくごはん とうがんじる</p>	<p>6日(金)</p> <p>とりにくのからあげ じゅうろくささげのごまあえ ゆかりごはん だいこんのみそしる</p>
<p>9日(月)</p> <p>いわしのソライ ゆでたまご ソフトめん ミートソース</p>	<p>10日(火)</p> <p>さつまいもめんぷら もやしとコーンのおひたし むぎごはん きゅううどん</p>	<p>11日(水)</p> <p>ハーブチキン ブロッコリーとコーンのサラダ イタリアンレタスソテー くるパン インゲンサイのクリームスープ</p>	<p>12日(木)</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 そうめんじる</p>	<p>13日(金)</p> <p><月見献立> さんまのしおやき さといものぶくめし じゅうごやアザト むぎごはん なすのみそしる</p>
<p>16日(月)</p> <p>敬老の日 </p>	<p>17日(火)</p> <p>さばのたつたあげ にくじゃが えのきたけとゆばのすましじる むぎごはん</p>	<p>18日(水)</p> <p><アメリカの食事> ローストチキン コールスローサラダ ねんがせりー バターロールパン ホーローソース</p>	<p>19日(木)</p> <p><地産地消献立の日> さけのおりべやき ひたきゅうちらし かきたまじる</p>	<p>20日(金)</p> <p>かぼちゃのからあげ はるさめサラダ こそか(中) むぎごはん まーほーどつぷ</p>
<p>23日(月)</p> <p>秋分の日 </p>	<p>24日(火)</p> <p><福井県の食事> あじのてりやき ごんじゃあえ うめごはん ふくいゆづいじる</p>	<p>25日(水)</p> <p>とりにくのパンこやき だいこんサラダ あおじもレタスソテー こめこいりパン チンゲンサイのスープ</p>	<p>26日(木)</p> <p>ますのしおやき きゅうにゅうおから むぎごはん とんじる</p>	<p>27日(金)</p> <p>としカツ ひじきのいために むぎごはん きのみこじる</p>

<小学校なし> 30日(月)

だいかいも
ほうれんそうと はくさいのごまあえ
うどん カレーうどん

<今月使用する地元の食材・旬の食材>

瑞穂市産：はつしも じゃがいも じゃがいもコロック ねぎ
岐阜県産：翔舞牛 大豆 もやし 枝豆 十六ささげ 切干大根

旬の食材：いわし さば さんま ます なす かぼちゃ
冬瓜 ぶなしめじ ぶどう 里芋

かきりんです。
ふるさと産地産食材（ハツシモ以外）の使用を予定している日についています。
地産の食材を大切に、楽しんで食べて、元気になろうね！

給食だより

運動会にむけて、練習や準備で大忙しですね。かいっぱい練習や準備をするためには、運動するエネルギーのもとになる主食をしっかり食べることが大切です。朝から主食とおかずを食べて登校しましょう。

※〜〜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。

主食とおかずを食べよう！

特に1日の始まりの食事である朝ごはんが重要です。主食・主菜・副菜がそろった朝ごはんを毎日食べることで、勉強や運動への集中力が高まり、しっかり力を発揮することができますよ。

ビタミンB1やクエン酸で疲労回復

ビタミンB1は、糖質をエネルギーに変えるために必要な栄養素です。寝不足やストレス、夏バテの原因の一つと考えられています。意識して食事に取り入れましょう。また、柑橘類や梅干しの酸味成分である「クエン酸」にも疲労回復効果があります。

にんにく、にら、ねぎに含まれている「アリシン」と一緒に摂ると効果アップ！

朝ごはんに作ってみませんか？
給食人気「鶏肉のパン粉焼き」

(材料) 4人分

- 鶏肉(ももかむね) 200g
- 塩・こしょう 少々
- オリーブ油 大さじ1/2杯
- 粉チーズ 小さじ1杯 (好みの量)
- ガーリック(にんにく) 大さじ2杯
- パン粉

(作り方)

- 鶏肉(もも肉やむね肉)を薄くそぎ切りにしておく。
- ①に塩・こしょうをして、おろしにんにくを加える。
- パン粉に粉チーズをまぜておく。
- ②に③の衣をつける。
- フライパンに、オリーブオイルをしき、④を両面焼く。(オーブントースターで8分くらい焼いてもよい。)

Table with 11 columns (date) and 10 rows (dish, ingredients, name, kcal). Dishes include 五目うどん, 麦ごはん, 食パン, etc.

Table with 10 columns (date) and 10 rows (dish, ingredients, name, kcal). Dishes include 麦ごはん, バターロールパン, 飛騨牛ちらし, etc.

*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。