



こんだて



こちらのQRコードから毎日の献立の写真や人気のある給食メニューのレシピを見ることができます。

毎月19日は食育の日

給食で使用している米は、瑞穂市で採れる「ハツシモ」です。
野菜などの食材も瑞穂市や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

	主食 (エネルギー源)	主菜 (体を作るもと)	汁物・副菜 (調子を整える)	その他 (加ゆ・ビタミン)	使用食材	栄養価 (カロリー/塩分)
2日 (火)	食パン (いちごジャム)			牛乳 シークワーサーゼリー	食パン、いちごジャム、牛乳、シークワーサーゼリー	小 440Kcal/1.2g 中 532Kcal/1.6g
3日 (水)	食パン (マーマレード)			牛乳 さくらんぼゼリー	食パン、マーマレード、牛乳、さくらんぼゼリー	小 464Kcal/1.2g 中 556Kcal/1.5g
4日 (木)	食パン (あんずジャム)	スライスチーズ		牛乳 オレンジ	食パン、あんずジャム、スライスチーズ、牛乳、オレンジ	小 483Kcal/1.7g 中 575Kcal/2.0g
5日 (金)	食パン (ブルーベリージャム)	スライスチーズ		牛乳 パイナップル	食パン、ブルーベリージャム、スライスチーズ、牛乳、パイナップル	小 494Kcal/1.7g 中 593Kcal/2.0g
8日 (月)	バターロールパン	フランクフルト焼き (ケチャップ)		牛乳 ヨーグルト	バターロールパン、フランクフルト、ケチャップ、牛乳、ヨーグルト	小 636Kcal/2.2g 中 773Kcal/2.7g
9日 (火)	バターロールパン	焼きハンバーグ (ケチャップ)		牛乳 ヨーグルト	バターロールパン、ハンバーグ、ケチャップ、牛乳、ヨーグルト	小 654Kcal/2.0g 中 806Kcal/2.6g
10日 (水)	黒パン	型抜きチーズ (中のみ)	五目中華スープ	牛乳 パイナップル	黒パン、五目中華スープ(干しいだけ、マロニー、にんじん、白菜、ねぎ、なると、うすくちしょうゆ、塩、鶏ガラスープ)、牛乳、パイナップル、型抜きチーズ(中)	小 447Kcal/1.8g 中 637Kcal/2.7g
11日 (木)	黒パン	型抜きチーズ (中のみ)	大根としめじの スープ	牛乳 オレンジ	黒パン、大根としめじのスープ(大根、しめじ、にんじん、もやし、ウインナー、洋風だし、うすくちしょうゆ、塩、こしょう、酒)、牛乳、オレンジ、型抜きチーズ(中)	小 477Kcal/1.7g 中 640Kcal/2.6g
12日 (金)	五目ごはん	さばの塩焼き		牛乳 さくらんぼゼリー	五目ごはん(精白米、しょうゆ、鶏肉、にんじん、ごぼう、干しいだけ、竹輪、油揚げ、三温糖、しょうゆ、酒、和風だし、米油)、さばの塩焼き(塩さば)、牛乳、さくらんぼゼリー	小 602Kcal/2.6g 中 744Kcal/3.8g
15日 (月)	にんじんごはん	焼き肉		牛乳 シークワーサーゼリー	にんじんごはん(精白米、しょうゆ、まぐろ油揚げ、にんじん、油揚げ、干しいだけ、三温糖、しょうゆ、塩、こしょう、粉チーズ、脱脂粉乳、トウモロコシ、にんにく、しょうが、しょうゆ、みりん、リンゴピューレ)、牛乳、シークワーサーゼリー	小 627Kcal/1.6g 中 757Kcal/1.9g
16日 (火)	麦ごはん	さけのてり焼き	かきたま汁	牛乳	麦ごはん(精白米、麦)、かきたま汁(液卵、たまねぎ、豆腐、にんじん、えのきだけ、カットわかめ、ねぎ、うすくちしょうゆ、酒、むろあじ節、塩、片栗粉)、さけのてり焼き(さけ、しょうゆ、みりん、酒)、牛乳	小 569Kcal/1.5g 中 707Kcal/1.7g
17日 (水)	米粉入りパン	いかのハーブ焼き	ミネストローネ	牛乳	米粉入りパン、ミネストローネ(じゃがいも、玉ねぎ、トマトダイス、にんじん、ベーコン、卵、パセリ、オリーブオイル、大豆水煮、トマトピューレ、洋風だし、塩、こしょう)、いかのハーブ焼き(いか、塩、こしょう、パセリ、オリーブオイル)、牛乳	小 572Kcal/2.3g 中 708Kcal/3.0g
18日 (木)	麦ごはん	とびうおの から揚げ	カレー	牛乳	麦ごはん(精白米、麦)、カレー(じゃがいも、にんじん、玉ねぎ、牛肉、米粉入り粉、カレー粉、しょうゆ、塩、こしょう、粉チーズ、脱脂粉乳、にんにく、米油)、とびうおから揚げ(とびうお、塩、こしょう、酒、片栗粉、米油)、牛乳	小 673Kcal/1.9g 中 792Kcal/2.3g
19日 (金)	麦ごはん	柿入り ミルフィーユカツ	たまねぎのみそ汁	牛乳 小魚と大豆(中)	麦ごはん(精白米、麦)、玉ねぎのみそ汁(玉ねぎ、じゃがいも、カットわかめ、油揚げ、ねぎ、むろあじ節、豆みそ)、柿入りミルフィーユカツ(ミルフィーユカツ、米油)、牛乳、小魚と大豆(中)	小 653Kcal/1.3g 中 833Kcal/1.8g
22日 (月)	ソフト麺	瑞穂かぼちゃコロッケ	ミートソース	牛乳 小魚と大豆(中)	ソフト麺、ミートソース(牛ひき肉、米油、塩、こしょう、玉ねぎ、にんじん、にんにく、米粉豆乳ホワイトソース)、瑞穂かぼちゃコロッケ(かぼちゃコロッケ、米油)、牛乳、小魚と大豆(中)	小 720Kcal/1.7g 中 943Kcal/2.2g
23日 (火)	麦ごはん	あじの こうらい焼き	ピビンバ	牛乳	麦ごはん(精白米、麦)、ピビンバ(牛肉、ぜんまい、ほうれん草、にんじん、大豆もやし、三温糖、しょうゆ、にんにく、酒、コチジャン、米油)、あじのこうらい焼き(あじ、しょうが、しょうゆ、酒、みりん、ごま油、ねぎ)、牛乳	小 598Kcal/1.8g 中 741Kcal/2.1g
24日 (水)	食パン	ミラノ風カツレツ	グリーンアスパラガスの コンソメスープ	牛乳	食パン、グリーンアスパラガスのコンソメスープ(にんじん、玉ねぎ、グリーンアスパラガス、ハム、かぼちゃ、パセリ、洋風だし、塩、こしょう)、ミラノ風カツレツ(豚肉、白ワイン、塩、オリーブオイル、パン粉、粉チーズ、乾燥パセリ、パプリカ粉)、牛乳	小 603Kcal/2.2g 中 736Kcal/2.7g
25日 (木)	ひじきごはん	たちうおの 竜田揚げ	じゃがいもの 白みそ汁	牛乳	ひじきごはん(精白米、鶏肉、にんじん、だけ、ひじき、干しいだけ、竹輪、えだまめ、三温糖、うすくちしょうゆ、酒、和風だし、米油)、じゃがいもの白みそ汁(玉ねぎ、じゃがいも、カットわかめ、油揚げ、白みそ、むろあじ節)、たちうおから揚げ(たちうお、しょうゆ、酒、片栗粉、米油)、牛乳	小 616Kcal/2.4g 中 716Kcal/2.9g
26日 (金)	麦ごはん	鶏肉の 梅肉焼き	沢煮碗	牛乳	麦ごはん(精白米、麦)、沢煮碗(豚肉、ごぼう、大根、にんじん、干しいだけ、さやえんどう、ねぎ、うすくちしょうゆ、むろあじ節、酒、塩)、鶏肉の梅肉焼き(鶏肉、塩、こしょう、酒、うすくちしょうゆ、梅びしお、しそ、みりん)、牛乳	小 547Kcal/1.8g 中 676Kcal/2.2g
29日 (月)	うどん	あゆのから揚げ	カレーうどんの汁	牛乳	カレーうどん(うどん、玉ねぎ、にんじん、干しいだけ、鶏肉、ねぎ、かまぼこ、油揚げ、米油、しょうゆ、米粉入り粉、カレー粉、酒、和風だし、片栗粉、塩)、あゆのから揚げ(あゆ、塩、こしょう、片栗粉、米油)、牛乳	小 583Kcal/1.8g 中 733Kcal/2.2g
30日 (火)	麦ごはん	鶏肉とレバーの 揚げ煮	なすのみそ汁	牛乳	麦ごはん(精白米、麦)、なすのみそ汁(なす、豆腐、油揚げ、ねぎ、ミックスみそ、むろあじ節)、鶏肉とレバーの揚げ煮(鶏肉、塩、片栗粉、小麦粉、レバー、竜田揚げ、しょうゆ、みりん、三温糖)、牛乳	小 645Kcal/1.8g 中 783Kcal/2.1g

〈今月使用する旬の食材〉

瑞穂市産：米 柿入りミルフィーユカツ 瑞穂かぼちゃコロッケ 鮎
岐阜県産：大豆 もやし トマト 豆みそ ヨーグルト
旬の食材：あじ たちうお とびうお グリーンアスパラガス
玉ねぎ じゃがいも だけのこと 梅

※ 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。

食育たより

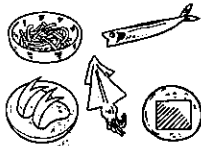


6月4日は「虫歯予防デー」



健康な体をつくるためには、健康な歯を持っていることが大切です。丈夫で健康な歯は、食べものをよくかむことができ、消化と吸収を助けてくれます。また、よくかむことで、虫歯を予防したり、食べ過ぎを防いだり、脳の働きを活発にします。毎日の食事でかむことを意識しましょう。

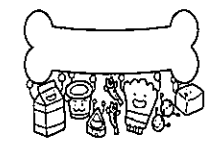
きんぴらごぼうや骨付きの魚など硬い食べものを食べよう。



よくかむことで唾液がよく出るよ。一日20〜30回を意識しよう。



歯の栄養になる乳製品や小魚、大豆などのカルシウムを積極的に摂ろう。



食事の後は歯みがきで歯の汚れをしっかりと落としておこう。



給食メニューから朝ごはんに!! 手づくりオムレツ

〈材料〉4人分

- ・卵 2個
- ・ハム 1枚
- ・たまねぎ 1/4個
- ・じゃがいも 小1個
- ・とけるチーズ 20g
- ・牛乳 大きじ2
- ・生クリーム 大きじ1
- ・塩、こしょう 少々
- ・乾燥パセリ 少々



〈作り方〉

- ①ハムは1cm角に切る。たまねぎとじゃがいもは、1cm角に切り、それぞれラップに包んで電子レンジで1分ほど加熱しておく。
- ②卵を割り、ボールに入れてよく溶いて、①のハム、たまねぎ、とけるチーズ、牛乳、生クリーム、塩、こしょうを加えて混ぜる。
- ③大きめのアルミカップ(マドレーヌ用の型など)に②を入れて、アルミホイルでふたをしてオーブントースターで10分ほど焼く。
- ④仕上げに乾燥パセリをふりかける。