



7月 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。

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グループからの助成を受けています。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ごできる限り取り入れていきます。

瑞穂市教育委員会

毎月19日は食育の日

日	主食 (エネルギー源)	主菜 (体を作るもと)	副菜・汁物 (調子を整える)	その他 (加ゆり・ビタミン)	使用食材	エネルギー/塩分g
1日(水)	食パン	サーモンスターキ	チリコンカン ワンタンスープ	牛乳	食パン、サーモンスターキ(さけ、白ワイン、こいくちしょうゆ、塩、白こしょう、オリーブ油、ガーリック粉)、チリコンカン(白いんげん豆、大豆、牛ひき肉、豚ひき肉、チリパウダー、玉ねぎ、青ピーマン、赤ピーマン、トマトダイス、トマトピューレ、ウスターソース、塩、白こしょう、米油)、ワンタンスープ(ワンタンの皮、にんじん、緑豆もやし、ねぎ、こいくちしょうゆ、塩、白こしょう、鶏がらスープの素)、牛乳	小 641/3.0 中 777/3.8
2日(木)	麦ごはん	焼き肉	五目さんびら 湯葉のすまし汁	牛乳	麦ごはん(精白米、麦)、焼き肉(豚肉、豆みそ、三温糖、酒、にんにく、しょうが、こいくちしょうゆ、みりん、りんごピューレ)、五目さんびら(さつまいも、ごぼう、にんじん、青ピーマン、つきこんにゃく、米油、こいくちしょうゆ、三温糖、みりん、酒)、湯葉のすまし汁(干しいたけ、えのきたけ、みつば、湯葉、むろあじ節、うすくちしょうゆ、塩)、牛乳	小 617/2.0 中 772/2.3
3日(金)	かてめし	みそポテト	つみっこ	牛乳 ブルーベリーゼリー	かてめし(精白米、こいくちしょうゆ、枝豆、にんじん、油あげ、ごぼう、干しいたけ、竹輪、三温糖、こいくちしょうゆ、酒、和風だし、米油)、みそポテト(じゃがいももち、米油、豆みそ、三温糖、みりん、酒、ゆず皮粉末)、つみっこ(鶏肉、すいとん、小松菜、角こんにゃく、大根、ねぎ、ぶなしめじ、むろあじ節、うすくちしょうゆ、塩、酒)、ブルーベリーゼリー、牛乳	小 662/2.5 中 826/3.1
6日(月)	ソフト麺	小籠包	海藻サラダ 中華あんかけ	牛乳	ソフト麺、中華あんかけ(豚肉、しょうが、酒、こいくちしょうゆ、玉ねぎ、白菜、にんじん、黒さくらげ、たけのこ、チンゲン菜、米油、こいくちしょうゆ、酒、塩、白こしょう、鶏がらスープの素、かたくり粉)、小籠包、海藻サラダ(海藻ミックス、きゅうり、ホールコーン、和風ドレッシング(混ぜます))、牛乳	小 589/2.2 中 745/2.5
7日(火)	にんじんごはん	油淋鶏	そうめん汁	牛乳 七塔ゼリー	にんじんごはん(精白米、こいくちしょうゆ、まぐろ油揚げ、にんじん、油あげ、干しいたけ、三温糖、こいくちしょうゆ、酒、和風だし、米油)、油淋鶏(鶏肉、塩、白こしょう、かたくり粉、米油、ねぎ、しょうが、こいくちしょうゆ、酢、三温糖、ごま油)、そうめん汁(そうめん、ねぎ、豆腐、飾りかまぼこ、塩、むろあじ節、うすくちしょうゆ)、セタゼリー、牛乳	小 682/2.7 中 797/3.2
8日(水)	黒パン	豚肉のバーベキューソース焼き	ごぼうサラダ チンゲン菜と春雨のスープ	牛乳	黒パン、豚肉のバーベキューソース焼き(豚肉、にんにく、こいくちしょうゆ、豆みそ、酒、りんごピューレ)、ごぼうサラダ(ごぼう、にんじん、きゅうり、うすくちしょうゆ、三温糖、液体かつおだし、香りごまドレッシング(混ぜます))、チンゲン菜と春雨のスープ(マロニー、干しいたけ、チンゲン菜、なると、鶏がらスープの素、うすくちしょうゆ、塩、白こしょう、酒)、牛乳	小 620/2.4 中 759/2.9
9日(木)	麦ごはん	しいらのペッパー焼き	チキンカレー	牛乳 黄桃フルーツ	麦ごはん(精白米、麦)、チキンカレー(鶏肉、にんじん、玉ねぎ、赤ピーマン、ぶなしめじ、にんにく、トマトダイス、米粉カレールウ、トマトケチャップ、ウスターソース、白こしょう、塩、カレー粉、ガラムマサラ、米油)、しいらのペッパー焼き(しいら、塩、黒こしょう、酒、こいくちしょうゆ)、黄桃フルーツ(ももシロップ漬け、みかんシロップ漬け、ナタデココシロップ漬け)、牛乳	小 677/2.7 中 787/3.2
10日(金)	ゆかりごはん	ししゃも焼き	韓国風肉じゃが 大根のみそ汁	牛乳	ゆかりごはん(精白米、麦、ゆかり粉)、ししゃも焼き(ししゃも)、韓国風肉じゃが(じゃがいも、牛肉、玉ねぎ、にんじん、にら、三温糖、こいくちしょうゆ、コチジャン、酒、米油、かつお節)、大根のみそ汁(カットわかめ、大根、豆腐、油あげ、ねぎ、豆みそ、むろあじ節)、牛乳	小 605/2.6 中 706/2.9
13日(月)	うどん	竹輪の天ぷら 小魚(中)	ごぼうの煮物 たまごじょうどんの汁	牛乳 お米の豆乳いちごケーキ	うどん、たまごじょうどんの汁(にんじん、ねぎ、玉ねぎ、鶏肉、液卵、かまぼこ、干しいたけ、油あげ、むろあじ節、うすくちしょうゆ、塩、みりん、かたくり粉)、竹輪の天ぷら(天ぷら用ちくわ、小麦粉、米油)、ごぼうの煮物(にんじん、ごぼう、角こんにゃく、えだまめ、米油、こいくちしょうゆ、三温糖、酒、みりん、和風だし)、お米の豆乳いちごケーキ、小魚(中のみ)、牛乳	小 601/3.1 中 765/3.6
14日(火)	麦ごはん	かつおのさらさ揚げ	大豆の磯煮 とうがんと肉団子汁	牛乳	麦ごはん(精白米、麦)、かつおのさらさ揚げ(かつお、酒、しょうが、こいくちしょうゆ、カレー粉、かたくり粉、米油)、大豆の磯煮(大豆、ひじき、にんじん、油あげ、つきこんにゃく、こいくちしょうゆ、三温糖、みりん、酒、米油、和風だし)、とうがんと肉団子汁(とうがんと肉団子汁、レバー入りつくね、緑豆はるさめ、にんじん、ねぎ、むろあじ節、塩、酒、うすくちしょうゆ)、牛乳	小 680/2.3 中 822/2.7
15日(水)	バターロールパン	フランクフルトのチリソースかけ	キャベツとハムのコンソメ 人参のポターージュ	牛乳 フロースヨーグルト	バターロールパン、フランクフルトのチリソースかけ(フランクフルト、チリソース、トマトケチャップ、ウスターソース、三温糖、コンスターチ)、キャベツとハムのコンソメ(キャベツ、ローズハム、ホールコーン、洋風だし、塩、白こしょう)、人参のポターージュ(人参裏ごし、じゃがいも裏ごし、玉ねぎ、米粉豆乳ホワイトルウ、米油、牛乳、脱脂粉乳、クリーム、塩、白こしょう、洋風だし)、フロースヨーグルト、牛乳	小 773/3.1 中 958/3.9
16日(木)	麦ごはん	いかの照り焼き	ハヤシライス	牛乳 フルーツポンチ	ハヤシライス(精白米、麦、牛肉、赤ワイン、塩、白こしょう、米油、玉ねぎ、にんじん、じゃがいも、トマトケチャップ、脱脂粉乳、ウスターソース、完熟トマトのハヤシフレーク、粉チーズ)、いかの照り焼き(いか、こいくちしょうゆ、酒、みりん、三温糖)、フルーツポンチ(みかんシロップ漬け、ももシロップ漬け、パイナップルシロップ漬け、カクテルゼリー)、牛乳	小 740/2.8 中 856/3.4
17日(金)	麦ごはん	豚肉の柿ジャム焼き	切り干し大根とツナのゆめ煮 かぼちゃのみそ汁	牛乳	麦ごはん(精白米、麦)、豚肉の柿ジャム焼き(豚肉、こいくちしょうゆ、酒、柿ジャム)、切り干し大根とツナのゆめ煮(切り干し大根、まぐろ油揚げ、にんじん、さやえんどう、こいくちしょうゆ、酒、三温糖、みりん)、かぼちゃのみそ汁(かぼちゃ、豆腐、油あげ、カットわかめ、ねぎ、豆みそ、むろあじ節)、牛乳	小 611/2.5 中 744/2.9
20日(月)	ソフト麺	あゆのハーブ揚げ	フロッキーとコーンのサラダ ミートソース	牛乳	ソフト麺、ミートソース(牛ひき肉、米油、塩、白こしょう、玉ねぎ、にんじん、にんにく、米粉豆乳ホワイトルウ、完熟トマトのハヤシフレーク、トマトソース、トマトケチャップ、トマトピューレ、脱脂粉乳、粉チーズ)、フロッキーとコーンのサラダ(あゆ、塩、白こしょう、ガーリック粉、白ワイン、かたくり粉、小麦粉、パザル粉、乾燥パセリ、米油)、フロッキーとコーンのサラダ(フロッキー、ホールコーン、和風ドレッシング(別))、牛乳	小 705/2.3 中 874/2.7
21日(火)	麦ごはん	豚肉の梅肉焼き	かぼちゃのそぼろ煮 もずく汁	牛乳 冷凍みかん	麦ごはん(精白米、麦)、豚肉の梅肉焼き(豚肉、塩、白こしょう、酒、うすくちしょうゆ、梅ひしお、しその葉、みりん)、かぼちゃのそぼろ煮(かぼちゃ、鶏ひき肉、こいくちしょうゆ、和風だし、三温糖、酒、米油)、もずく汁(もずく、干しいたけ、にんじん、えのきたけ、ねぎ、酒、うすくちしょうゆ、塩、むろあじ節)、冷凍みかん、牛乳	小 600/2.0 中 736/2.4
22日(水)	米粉入りパン	ハンバーグのトマトソースかけ	糸巻天のサラダ ポテトスープ	牛乳	米粉入りパン、ハンバーグのトマトソースかけ(ハンバーグ、トマトケチャップ、トマトピューレ、ウスターソース、三温糖、コンスターチ)、糸巻天のサラダ(糸巻天、きゅうり、赤ピーマン、黄ピーマン、和風ドレッシング(混ぜます))、ポテトスープ(じゃがいも、ローズハム、玉ねぎ、にんじん、洋風だし、塩、白こしょう)、牛乳	小 609/2.9 中 761/3.7
27日(月)	うどん	野菜のかき揚げ 五目肉うどんの汁	十六ささげのごまあえ 五目肉うどんの汁	牛乳	うどん、五目肉うどんの汁(にんじん、ねぎ、豚肉、かまぼこ、干しいたけ、油あげ、むろあじ節、こいくちしょうゆ、塩、みりん)、野菜(玉ねぎ、にんじん、しゅんぎく)のかき揚げ(玉ねぎ、米油)、十六ささげのごまあえ(十六ささげ、にんじん、こいくちしょうゆ、白すりごま)、牛乳	小 602/2.7 中 753/3.2
28日(火)	麦ごはん	いわしのから揚げ	豚キムチ野菜 わかめスープ	牛乳 冷凍パイ	麦ごはん(精白米、麦)、いわしのから揚げ(いわしのから揚げ、米油)、豚キムチ野菜(白菜キムチ、豚肉、米油、白菜、青ピーマン、えのきたけ、ねぎ、トウバンジャン、ごま油、こいくちしょうゆ、豆みそ、酒、みりん、三温糖)、わかめスープ(カットわかめ、にんじん、ねぎ、豆腐、鶏がらスープの素、塩、白こしょう、こいくちしょうゆ)、冷凍パイ、牛乳	小 598/2.0 中 715/2.3
29日(水)	黒食パン	タンダーチキン	ゆでとうもろこし ポークビーンズ	牛乳	黒食パン、タンダーチキン(鶏肉、ガゼリヨーグルト、トマトケチャップ、カレー粉、塩、白こしょう)、ゆでとうもろこし(とうもろこし、塩)、ポークビーンズ(大豆、豚肉、にんじん、玉ねぎ、じゃがいも、トマトダイス、トマトケチャップ、ウスターソース、こいくちしょうゆ、塩、白こしょう、三温糖、洋風だし、米油)、牛乳	小 654/3.4 中 804/4.1
30日(木)	麦ごはん	あじの南蛮づけ	小松菜の煮浸し えのきのすまし汁	牛乳	麦ごはん(精白米、麦)、あじの南蛮づけ(あじ、しょうが、酒、こいくちしょうゆ、かたくり粉、米油、こいくちしょうゆ、三温糖、酢、酒、あさつき、一味唐辛子)、小松菜の煮浸し(小松菜、ぶなしめじ、油あげ、こいくちしょうゆ、酒、みりん、和風だし、かつお節)、えのきのすまし汁(えのきたけ、にんじん、豆腐、カットわかめ、ねぎ、むろあじ節、うすくちしょうゆ、酒、塩)、牛乳	小 608/2.0 中 741/2.4
31日(金)	麦ごはん	鮭のハーブ焼き	ゆで枝豆 夏野菜カレー	牛乳	麦ごはん(精白米、麦)、夏野菜カレー(かぼちゃ、にんじん、玉ねぎ、なす、トマトダイス、牛肉、米粉カレールウ、こいくちしょうゆ、白こしょう、塩、粉チーズ、ウスターソース、脱脂粉乳、トマトケチャップ、にんにく、米油)、鮭のハーブ焼き(鮭、塩、白こしょう、パザル粉、ガーリック粉、タイム粉、オリーブ油)、ゆで枝豆(さやつき枝豆、塩)、牛乳	小 701/3.6 中 854/4.2

※ _____ のデザートは、業者配送です。空容器等は業者回収です。
※食材入荷の都合により、献立を変更することがありますのでご了承ください。

食育だより

梅雨が明けると、いよいよ夏本番です。暑い日が続くと、どうしても食欲が落ちやすくなります。食事を抜いたりすると、栄養が偏り、夏バテや熱中症の原因になります。1日3回の食事をバランスよく食べるとともに、こまめな水分補給を心がけ、暑さに負けず元気に過ごせるようにしましょう。

夏を元気に過ごすための食生活のポイント

<p>朝ごはんは必ず食べましょう。</p> <ul style="list-style-type: none"> ●1日を元気にスタートするための大切なエネルギー源です。 ●朝ごはんを抜くと、熱中症になりやすくなります。 	<p>夏野菜をしっかり食べましょう。</p> <ul style="list-style-type: none"> ●ビタミン類をたっぷり取り、水分補給にも役立ちます。 ●夏が旬の野菜や果物には、体を冷やす効果があります。
<p>こまめに水分をとみましょう。</p> <ul style="list-style-type: none"> ●清涼飲料水ではなく、水や麦茶をこまめに飲みましょう。 ●汗をたくさんかいたときは、スポーツドリンクなどで塩分も一緒にとるようにします。 	<p>冷たい物は、ほどほどにしましょう。</p> <ul style="list-style-type: none"> ●アイスや清涼飲料水など、甘くて冷たい物をとり過ぎると、食欲が落ち、夏バテの原因にもなります。 ●冷たい物ばかりでなく、温かい飲み物や料理を取り入れ、胃腸をいたわりましょう。

〈今月使用する旬の食材〉
瑞穂市産：米 鮎 柿ジャム じゃが芋 きゅうり 小松菜 玉ねぎ ねぎ
岐阜県産：大豆 豆みそ 切り干し大根 枝豆 十六ささげ キャベツ しょうが にんじん
旬の食材：あじ いわし とうもろこし なす ピーマン かぼちゃ とうがん

《7月3日 埼玉県の食事より》
埼玉県では、野菜や畜産物を首都圏に向けて出荷する近郊農業が盛んに行われています。多くの地域では、野菜の栽培が中心ですが、特に盛んなのは、北部の深谷市を中心とした地域で、ねぎや小松菜、ほうれん草、里芋、フロッキーなどの生産では全国で上位を占めています。甘くてやわらかい「深谷ねぎ」は全国的にも有名なブランドのねぎです。

《7月9日 世界の食事 ～南アフリカ～ より》
アフリカ大陸の最南端にある南アフリカは、日本の面積の約3倍の国土をもつ大きな国です。南アフリカは、先住民であるアフリカ人と、アジアやヨーロッパなど多彩な民族の文化が混ざり合った独特の食文化があります。15世紀にポルトガル人が喜望峯に到達してからは、彼らもたらしたトウモロコシが主食に加わり、栽培が始まりました。すりつぶしたトウモロコシで作った「パップ」と呼ばれるお粥は、南アフリカの先住民たちの代表的な料理です。