



# こ ん だ て



こちらのQRコードから毎日の献立の写真を  
見ることができます。さらに献立表は、  
瑞穂市のホームページに掲載しています。

**瑞穂市教育委員会**

毎月19日は食育の日

- ・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のできる限り取り入れています。

日	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 加ゆみ・ビタミン	※バランスのとれた食事をするためには、主食・主菜・副菜のある食生活を送ることが重要です。岐阜県では、「野菜ファースト」を発信して、野菜を積極的に食べることを普及啓発しています。		
					使用食材	エネルギーKcal/塩分g	
1日 (金)	麦ごはん	鮭の塩焼き	高野豆腐の卵とじ	牛乳	麦ごはん(精白米、麦)、鮭の塩焼き(鮭、塩)、高野豆腐の卵とじ(高野豆腐、にんじん、たまねぎ、干しいたけ、さやえんどう、液卵、うすくちしょうゆ、三温糖、酒、和風だし)、里芋のみそ汁(里芋、油あげ、ねぎ、カットわかめ、白みそ、むろあじ節)、牛乳	小	638/2.2
			里芋のみそ汁			中	773/2.6
4日 (月)	中華あんかけ (ソフト麺)		ごぼうサラダ	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、たまねぎ、はくさい、にんじん、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、鶏豚湯、鶏がらスープの素、かたくり粉)、大学芋(さつまいも、米油、三温糖、こいくちしょうゆ)、ごぼうサラダ(ごぼう、えだまめ、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))、牛乳	小	636/1.8
			大学芋			中	806/2.1
5日 (火)	麦ごはん	焼き肉	牛乳おから	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)、牛乳おから(おから、牛乳、鶏ひき肉、干しいたけ、にんじん、ねぎ、三温糖、こいくちしょうゆ、和風だし、米油)、えのきたけのすまし汁(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)、牛乳	小	632/2.4
			えのきたけのすまし汁			中	768/2.9
6日 (水)	バターロールパン	ハーブチキン	れんこんサラダ	牛乳	バターロールパン、ハーブチキン(鶏肉、白ワイン、塩、黒こしょう、オリーブ油、バジル粉、ガーリック粉、タイム粉)、れんこんサラダ(れんこん、きゅうり、赤ピーマン、イタリアンドレッシング(混ぜます))、きのこのクリームシチュー(ぶなしめじ、にんじん、たまねぎ、ベーコン、じゃがいも、粉チーズ、洋風だし、米粉豆乳ホワイトルウ、白こしょう、牛乳、塩、クリーム、パセリ、米油)、牛乳	小	695/2.5
			きのこのクリームシチュー			中	855/3.1
7日 (木)	麦ごはん	さばの塩焼き	じゃがいものきんぴら	牛乳	麦ごはん(精白米、麦)、さばの塩焼き、じゃがいものきんぴら(じゃがいも、さつまいも、こんにゃく、にんじん、さやいんげん、米油、こいくちしょうゆ、酒、和風だし、みりん、一味唐辛子)、豆腐のみそ汁(豆腐、えのきたけ、ねぎ、カットわかめ、豆みそ、むろあじ節)、牛乳	小	618/3.1
			豆腐のみそ汁			中	750/3.7
8日 (金)	麦ごはん	鶏肉のメキシカンソース	かぼちゃのサラダ (エッグケアドレッシング)	牛乳	麦ごはん(精白米、麦)、鶏肉のメキシカンソース(鶏肉、塩、白こしょう、青ピーマン、たまねぎ、チリソース、トマトケチャップ、ウスターソース、三温糖、コーンスターチ、チリパウダー、米油)、かぼちゃのサラダ(かぼちゃ、えだまめ、エッグケアドレッシング(別))、ポソレ(豚肉、たまねぎ、にんじん、キャベツ、ホールコーン、ひよこ豆、にんにく、塩、白こしょう、こいくちしょうゆ、鶏がらスープの素、一味唐辛子、レモン果汁、米油)、牛乳	小	691/1.7
			ポソレ (コーンスープ)			中	826/2.0
11日 (月)	五目うどん		大根と厚揚げの炒め煮	牛乳	うどん、五目うどんのスープ(にんじん、鶏肉、かまぼこ、干しいたけ、ほうれん草、むろあじ節、こいくちしょうゆ、塩、みりん)、さつまいもの天ぷら(さつまいも、小麦粉、塩、米油)、大根と厚揚げの炒め煮(だいこん、生揚げ、さやいんげん、米油、こいくちしょうゆ、三温糖、酒、みりん)、牛乳	小	682/2.0
			さつまいもの天ぷら			中	852/2.4
12日 (火)	チャーハン	豚肉の塩麴焼き		牛乳	チャーハン(精白米、たまねぎ、にんじん、焼き豚、青ピーマン、鶏がらスープの素、塩、白こしょう、酒、こいくちしょうゆ、米油)、豚肉の塩麴焼き(豚肉、塩、こうじ、酒)、ワンタンスープ(ワンタンの皮、黒きくらげ、緑豆もやし、にんじん、チンゲン菜、鶏がらスープの素、こいくちしょうゆ、塩、白こしょう)、フロースンヨーグルト、牛乳	小	709/1.7
			ワンタンスープ	フロースンヨーグルト		中	878/2.0
13日 (水)	食パン	ホキのフライ	炒り卵とキャベツのソテー	牛乳	食パン、ホキのフライ(白身フライ、米油)、炒り卵とキャベツのソテー(炒り卵、キャベツ、塩、白こしょう、洋風だし、米油)、ポークビーンズ(大豆、豚肉、にんじん、たまねぎ、じゃがいも、トマト、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	661/3.3
			ポークビーンズ			中	807/4.1
14日 (木)	麦ごはん	鶏肉の柿ジャム焼き	ひじきの炒め煮	牛乳	麦ごはん(精白米、麦)、鶏肉の柿ジャム焼き(鶏肉、こいくちしょうゆ、酒、柿ジャム)、ひじきの炒め煮(ひじき、竹輪、にんじん、えだまめ、米油、こいくちしょうゆ、三温糖、酒、和風だし)、なめこのみそ汁(豆腐、大根、カットわかめ、なめこ、ねぎ、豆みそ、むろあじ節)、牛乳	小	572/2.3
			なめこのみそ汁			中	708/2.8
15日 (金)	ゆかりごはん	あゆの甘露煮	もやしとほうれん草のごまあえ	牛乳	ゆかりごはん(精白米、麦、ゆかり粉)、あゆの甘露煮、もやしとほうれん草のごまあえ(緑豆もやし、ほうれん草、こいくちしょうゆ、白すりごま)、わかめと高野豆腐のすまし汁(高野豆腐、はくさい、にんじん、ぶなしめじ、カットわかめ、うすくちしょうゆ、むろあじ節、酒、塩)、牛乳	小	673/2.1
			わかめと高野豆腐のすまし汁			中	800/2.3

※ \_\_\_\_\_ のデザート等は、業者さんから学校へ直接配送しています。給食後は、空容器や果物の皮は業者さんに回収の依頼をしています。私たちが残さずおいしく食べて、自然や環境、携わる人々に対して感謝の気持ちで一人一人がきれいに片付けましょう。 ※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。

**地産地消の推進をしています！**  
**ふるさとの食材はおいしい**

瑞穂市産：ハツシモ あゆの甘露煮 柿ジャム 瑞穂かぼちゃコロッケ

岐阜県産：豚肉 もやし 小松菜 大根 ほうれん草 切干大根 豆みそ

旬の食材：さんま さば さけ いわし さといも れんこん しめじ ごぼう さつまいも 巨峰

かきりんマークがついている日(ハツシモ以外)には、瑞穂市産食材(ふるさと食材)が使われています。さらに、岐阜県産食材も上記の食材を使っています。今月は何回かきりんが登場するかな？

～郷土料理の紹介～  
**10月26日 静岡県のお食事**

**給食に登場** 三島市・函南町 おざく

静岡市：由比町 桜えびのかき揚げ

**給食に登場** 焼津市・沼津市 黒はんぺん

東伊豆町・稲取 げんなり寿司

**静岡県のお食事**

静岡県、三島地区に伝わる郷土料理「おざく」は、お祝い事など、人が集まるときに作る、大根や人参、ごぼうなどを使った料理です。野菜をざくざく切って作ることから「おざく」と呼ばれるようになったそうです。醤油味に、砂糖と塩で味付けをすることで野菜の味を堪能できる汁物です。



	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 かゆみ・ビタミン	※バランスのとれた食事をするためには、主食・主菜・副菜のある食生活を送ることが重要です。岐阜県では、「野菜ファースト」を発信して、野菜を積極的に食べることを普及啓発しています。		
					使用食材	エネルギーKcal/塩分g	
18日 (月)	卵とじうどん		ブロッコリーとキャベツのおかかあえ	牛乳	うどん、卵とじうどんのスープ(にんじん、ねぎ、たまねぎ、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)、瑞穂かぼちゃコロケ(かぼちゃコロケ、米油)、ブロッコリーとキャベツのおかかあえ(キャベツ、ブロッコリー、かつお節、こいくちしょうゆ)、牛乳	小	660/2.2
			<地産地消料理> 瑞穂かぼちゃコロケ			中	822/2.5
19日 (火)	<食育の日> 麦ごはん	さんまの蒲焼き	きんぴらごぼう	牛乳	麦ごはん(精白米、麦)、さんまの蒲焼き(さんま、かたくり粉、小麦粉、米油、こいくちしょうゆ、酒、みりん、三温糖、かたくり粉)、きんぴらごぼう(ごぼう、にんじん、米油、こいくちしょうゆ、こんにゃく、酒、和風だし、みりん、一味唐辛子)、鶏団子のすたて汁(鶏肉団子、豆腐、だいこん、にんじん、こまつな、しょうが、うすくちしょうゆ、みりん、酒、塩、むろあじ節)、牛乳	小	683/2.0
			鶏団子のすたて汁			中	837/2.3
20日 (水)	黒食パン	手作りオムレツ	もやしのソテー	牛乳	黒食パン、手作りオムレツ(液卵、ロースハム、サイコロポテト、たまねぎソテー、プロセスチーズ、乾燥パセリ、牛乳、クリーム、塩、白こしょう)、もやしのソテー(緑豆もやし、ホールコーン、青ピーマン、赤ピーマン、米油、洋風だし、塩、白こしょう)、大根としめじのスープ(だいこん、ぶなしめじ、にんじん、ベーコン、洋風だし、うすくちしょうゆ、塩、白こしょう、酒)、牛乳	小	636/2.9
			大根としめじのスープ			中	769/3.6
21日 (木)	きのこごはん	焼きほっけ		牛乳	きのこごはん(精白米、干しいたけ、ぶなしめじ、にんじん、竹輪、鶏肉、こいくちしょうゆ、酒、みりん、三温糖、和風だし、米油)、焼きほっけ、けんちん汁(昆布、こんにゃく、ごぼう、豆腐、だいこん、里芋、ねぎ、むろあじ節、こいくちしょうゆ、酒、塩)、ぶどう、牛乳	小	560/2.4
			けんちん汁	ぶどう		中	642/2.8
22日 (金)	麦ごはん	かつおの揚げ煮	小松菜の煮びたし	牛乳	麦ごはん(精白米、麦)、かつおの揚げ煮(かつお、しょうが、塩、酒、かたくり粉、米油、こいくちしょうゆ、三温糖、みりん、酒)、小松菜の煮びたし(こまつな、緑豆もやし、ぶなしめじ、こいくちしょうゆ、みりん、和風だし、かつお節)、なすのみそ汁(なす、たまねぎ、カットわかめ、ねぎ、油あげ、ミックスみそ、むろあじ節)、牛乳	小	605/1.9
			なすのみそ汁			中	738/2.2
25日 (月)	みそうどん	ししゃものから揚げ	切干大根とツナのごまあえ	牛乳	うどん、みそうどんのスープ(油あげ、にんじん、干しいたけ、鶏肉、ごぼう、かまぼこ、ねぎ、むろあじ節、豆みそ)、ししゃものから揚げ(ししゃも、かたくり粉、小麦粉、米油)、切干大根とツナのごまあえ(切干大根、ほうれん草、にんじん、まぐろ油漬、白すりごま、こいくちしょうゆ)、りんご、牛乳	小	664/3.0
				りんご		中	698/3.5
26日 (火)	<静岡県食の事> 麦ごはん	焼き黒はんぺん	チンゲン菜のソテー	牛乳	麦ごはん(精白米、麦)、焼き黒はんぺん、チンゲン菜のソテー(チンゲン菜、緑豆もやし、ベーコン、塩、白こしょう、中華だしの素、米油)、おざく(こんにゃく、里芋、ごぼう、だいこん、にんじん、干しいたけ、油あげ、むろあじ節、うすくちしょうゆ、みりん、酒、塩)、牛乳	小	566/2.2
			おざく			中	689/2.6
27日 (水)	米粉入りパン	フランクフルトのチリソースかけ	大根サラダ(青じそドレッシング)	牛乳	米粉入りパン、フランクフルトのチリソースかけ(フランクフルトソーセージ、チリソース、トマトケチャップ、ウスターソース、三温糖、コーンスターチ)、大根サラダ(だいこん、きゅうり、カットわかめ、青じそドレッシング(別))、白菜のクリームスープ(はくさい、鶏肉、たまねぎ、ホールコーン、にんじん、牛乳、クリーム、米粉豆乳ホワイトルウ、塩、白こしょう、洋風だし、米油)、牛乳	小	648/3.4
			白菜のクリームスープ			中	795/4.2
28日 (木)	ハヤシライス	いかの香味焼き		牛乳	ハヤシライス(精白米、麦、牛肉、赤ワイン、塩、白こしょう、米油、たまねぎ、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)、いかの香味焼き(いか、こいくちしょうゆ、しょうが、酒)、ナタデココポンチ(ももシロップ漬、みかんシロップ漬、ナタデココ、パインアップルシロップ漬)、牛乳	小	737/2.6
				ナタデココポンチ		中	862/3.2
29日 (金)	麦ごはん	鶏肉のから揚げ	春雨サラダ	牛乳	麦ごはん(精白米、麦)、鶏肉のから揚げ(鶏肉、こいくちしょうゆ、酒、しょうが、かたくり粉、米油)、春雨サラダ(マロニー、きゅうり、緑豆もやし、香味中華ドレッシング(混ぜます))、キムチ汁(はくさいキムチ、はくさい、にんじん、えのきたけ、豚肉、にら、鶏がらスープの素、うすくちしょうゆ、ミックスみそ、酒)、小魚(中学校)、牛乳	小	627/1.9
			キムチ汁	小魚(中学校)		中	776/2.4

# 食育たより

SDGs(エスディーゼス)を通じて  
環境に優しい生活をしよう!

「食品ロス削減」月間です! 現在、広まりつつある「SDGs(エスディーゼス)」。  
「持続可能な開発目標」SDGs(エスディーゼス)は、全世界共通の目標で17の目標があります。  
その中でも食との関わりが以下の6項目あります。

目標 ③  
すべての人に健康と

- ・バランスのとれた食事  
(主食・主菜・副菜を組み合わせて食べよう)
- ・食品の安全に関心と正しい知識



目標 ①  
貧困をなくそう

- ・家族や友人と一緒に楽しく食べる  
(楽しく食べる食事で心も身体も元気にしよう)

目標 ⑪  
住み続けられるまちづくりを

- ・日本の食文化や郷土料理を知り、継承する

目標 ⑫  
つくる責任  
つかう責任

- ・地場産物を積極的に食事に取り入れる
  - ・食べれる分だけ購入する
  - ・料理を作り過ぎない
  - ・食べ残しをしない
- 10/30 食品ロス削減の日  
(食品ロス削減)



目標 ⑭  
海の豊かさを  
守ろう

目標 ⑮  
陸の豊かさも  
守ろう

- ・マイ箸、マイボトル  
マイバッグを使う



## 朝ごはんを食べよう! 給食メニューでバランスup!! 【高野豆腐の卵とじ】

<材料> 4人分

おいしい! 好き! という

- 高野豆腐(長方形) 2枚
- にんじん 2/3本
- 玉ねぎ 1/2個
- 干しいたけ 2枚  
( さやえんどう 3つ )
- 卵 1個
- 炒め油 適量
- しょうゆ 大さじ1
- 三温糖 大さじ1
- 酒 小さじ1
- 和風だし(顆粒) 小さじ1



ポイント!  
ぬるま湯に20分程ひたしてもどす。  
中まで水がしみ込んで

- ①もどした高野豆腐を食べやすい大きさのさいの目に切る。
  - ②干しいたけは水でもどし、石づきを除き、細く切る。にんじんはいちょう切りにする。玉ねぎはうす切りにする。
  - ③鍋に油を熱し、干しいたけ、にんじん、玉ねぎを順に炒める。
  - ④(A)と水を加え、ひと煮たちしたら、高野豆腐を加えて味をしみこませるよう煮る。(水を加減してください。)
  - ⑤溶き卵を少しずつ入れ、ふたをしりして卵に火を通す。
- ※(さやえんどうや枝豆を入れると色合いがよくなります。)