

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出来ます。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>さつまいものてんぷら</p> <p>ひじきのセラダ</p> <p>うどん カレーうどん</p>	<p>3日(火)</p> <p>さけのもみじやき</p> <p>じゃがいものそぼろに りんご</p> <p>むぎごはん どうふのすまし汁</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</p> <p>わふうドレッシング</p> <p>こめこいりパン チキンピーズ</p>	<p>5日(木)</p> <p>ぶに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 こまつなめしのみそ汁</p>	<p>6日(金)</p> <p>&lt;秋田県の食卓&gt;</p> <p>はたはたのからあげ</p> <p>にんます</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>はくさいのひびだし</p> <p>ソフトめん にくみそかけ</p>	<p>10日(火)</p> <p>ぶににくのあんからめ</p> <p>はるさめのセラダ</p> <p>こさか(中)</p> <p>むぎごはん たまごコンスープ</p>	<p>11日(水)</p> <p>&lt;ドイツの食卓&gt;</p> <p>ポイルワインナー</p> <p>サククラウト(チキンカツ)</p> <p>はいかりん</p> <p>アイトフ・スープ(まめ汁別添)</p>	<p>12日(木)</p> <p>&lt;瑞穂食育の日&gt;</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 ひだきゅうハヤシライス</p>
<p>16日(月)</p> <p>シモノ揚げパン</p> <p>だいにんサラダ</p> <p>あおしドレッシング</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>ヨーグルト炒</p> <p>かきまわし えのきだけのすまし汁</p>	<p>18日(水)</p> <p>おちやのはさきみのピカタ</p> <p>もやしのパテ</p> <p>レーズンパン シュリエンスープ</p>	<p>19日(木)</p> <p>&lt;地産地消献立&gt;</p> <p>おちやのちかきジャムソース</p> <p>ひじきのしにめに</p> <p>むぎごはん かぶのみそ汁</p>	<p>20日(金)</p> <p>&lt;冬の食卓&gt;</p> <p>さけのゆであんやき</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>こまつなとせやしのかつおあえ</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 ユーンのセラダ</p> <p>わふうドレッシング</p> <p>むぎごはん ひだきゅうかぶやさいカレー</p>	<p>25日(水)</p> <p>フライドチキン</p> <p>キャツのから揚げ</p> <p>かまぼこ</p> <p>しょうパン かまぼこのオスタージュ</p>	<p>26日(木)</p> <p>&lt;年越しの献立&gt;</p> <p>いわしのしょうがに</p> <p>きりこぶのにも</p> <p>むぎごはん いものじる</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>ブロッコリーのセラダ</p> <p>わふうドレッシング</p> <p>むぎごはん ひだきゅうすきやきに</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 揖斐茶 みかん  
旬の食材：たら さば さけ  
れんこん こまつな りんご

がさりんです。ふるさと瑞穂市産産物(ハツシモ以外の使用)を予定している日については、地産の食材を大切に、選んで食べて、元気にすごすね!



## 枝豆とキャベツのチキンメンチカツ 柿ジャムソース



12月19日の献立「枝豆とキャベツのチキンメンチカツ 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。地域の食材がいっぱいの瑞穂オリジナルの料理です。

## 食だより 風邪に負けない体をつくらう!

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息、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、手洗い忘れずに

**栄養バランスのよい食事**

野菜もたっぷり食べよう

**十分な休息**

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

**世界の食卓 ~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。じゃがいもやたまごなど長く保存できる野菜も多く食べられ、キャベツを漬けたらん菊漬であるソ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種類もあると言われてます。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。

## 朝ごはんにかいがですか? 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】

- ①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。)
- ②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)
- ③かぼちやを入れ、おとしぶたをして中火で煮る。
- ④ぶつぶつしたら弱火にし、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、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...



**12 冬至**

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、遠くへ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。

献立	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 鮭のみみじ焼き 鮭 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 トマトケチャップ ウスターソース しょうゆ 砂糖 米油 塩・こしょう 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	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 はたはたの から揚げ 米油	精白米 麦 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 はたはたの から揚げ 米油	ソフト麺 豚ひき肉 にんじん たまねぎ しょうゆ 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 あんからめ 豚肉 酒 しょうゆ しょうゆ 片栗粉 米油 しょうゆ しょうゆ 片栗粉 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 香辛料(別)	アイトフフ・ 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 ポイルワインナー めかじきの 照り焼き ザワークラウト めかじき しょうゆ 酒 みりん キャベツ にんじん フレンチ ドレッシング(別)	精白米 麦 白菜のみそ汁 カットわかめ 油揚げ だいこん はくさい 豆みそ むろあじ節 めかじきの 照り焼き めかじき しょうゆ 酒 みりん 五日豆 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 ハヤシソース 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 パンアッフル 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	鮭 塩・こしょう 酒	揚げたらの レモンソース	はたはたの から揚げ	きりたんぼ	きりたんぼ	はくさい ぶなしめじ にんじん しょうゆ みりん かつお節	春雨サラダ マロニー きゅうり もやし にんじん 香辛料(別)	めかじきの 照り焼き	めかじきの 照り焼き	フルーツポンチ
	さつまいも 小麦粉 塩 米油	鮭 塩・こしょう 酒 エッグベア ドレッシング にんじん	たら 片栗粉 米油 砂糖 しょうゆ レモン果汁	きりたんぼ	きりたんぼ	きりたんぼ	はくさい ぶなしめじ にんじん しょうゆ みりん かつお節	春雨サラダ マロニー きゅうり もやし にんじん 香辛料(別)	めかじきの 照り焼き	めかじきの 照り焼き	フルーツポンチ
	ひじきのサラダ	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	湿野菜サラダ ブロッコリー キャベツ にんじん 和風だし(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	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 はたはたの から揚げ 米油	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 はたはたの から揚げ 米油	はくさい ぶなしめじ にんじん しょうゆ みりん かつお節	春雨サラダ マロニー きゅうり もやし にんじん 香辛料(別)	めかじきの 照り焼き	めかじきの 照り焼き	フルーツポンチ
	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(別)	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	湿野菜サラダ ブロッコリー キャベツ にんじん 和風だし(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	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 はたはたの から揚げ 米油	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 はたはたの から揚げ 米油	はくさい ぶなしめじ にんじん しょうゆ みりん かつお節	春雨サラダ マロニー きゅうり もやし にんじん 香辛料(別)	めかじきの 照り焼き	めかじきの 照り焼き	フルーツポンチ
	りんご	りんご	りんご	りんご	りんご	りんご	はくさい ぶなしめじ にんじん しょうゆ みりん かつお節	春雨サラダ マロニー きゅうり もやし にんじん 香辛料(別)	めかじきの 照り焼き	めかじきの 照り焼き	フルーツポンチ
	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

献立	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 しょうゆ 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	ジュリエンス スープ にんじん キャベツ たまねぎ セロリ 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 指斐茶	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 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 ゆず果汁 レモン果汁	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 鮭の柚庵焼き 鮭 うすくちしょうゆ みりん ゆず果汁 レモン果汁	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 ゆず果汁 レモン果汁	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 かつおあえ 小松菜 もやし しょうゆ かつお節 みかん	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 トマトケチャップ 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 ポタージュ かぼちや たまねぎ クリーム 牛乳 米粉豆乳ホイップ 洋風だし 塩・こしょう 米油 フライドチキン 鶏肉 塩・無こしょう 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 手のこ汁 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 いわしの生蒸煮 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)
	シナモン 揚げパン	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	鶏ささ身 塩・こしょう 小麦粉 粉チーズ 液卵 パン粉 指斐茶	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 鮭の柚庵焼き 鮭 うすくちしょうゆ みりん ゆず果汁 レモン果汁	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 鮭の柚庵焼き 鮭 うすくちしょうゆ みりん ゆず果汁 レモン果汁	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 鮭の柚庵焼き 鮭 うすくちしょうゆ みりん ゆず果汁 レモン果汁	れんこんつくね 小松菜ともやし かつおあえ 小松菜 もやし しょうゆ かつお節 みかん	フライドチキン 鶏肉 塩・無こしょう 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	いわしの生蒸煮 切り昆布の煮物	いわしの から揚げ	ブロッコリーの サラダ
	コッパン 米油 グラニュー糖 シナモン	えのきたけ かまぼこ うすくちしょうゆ むろあじ節 酒 塩	鶏ささ身 塩・こしょう 小麦粉 粉チーズ 液卵 パン粉 指斐茶	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 鮭の柚庵焼き 鮭 うすくちしょうゆ みりん ゆず果汁 レモン果汁	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 鮭の柚庵焼き 鮭 うすくちしょうゆ みりん ゆず果汁 レモン果汁	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 鮭の柚庵焼き 鮭 うすくちしょうゆ みりん ゆず果汁 レモン果汁	れんこんつくね 小松菜ともやし かつおあえ 小松菜 もやし しょうゆ かつお節 みかん	フライドチキン 鶏肉 塩・無こしょう 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	いわしの生蒸煮 切り昆布の煮物	いわしの から揚げ	ブロッコリーの サラダ
	大根 さゆり カットわかめ 青しそ ドレッシング(別)	さばの ごまだれ焼き さば しょうゆ みりん 酒 いりごま	鶏ささ身 塩・こしょう 小麦粉 粉チーズ 液卵 パン粉 指斐茶	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 鮭の柚庵焼き 鮭 うすくちしょうゆ みりん ゆず果汁 レモン果汁	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 鮭の柚庵焼き 鮭 うすくちしょうゆ みりん ゆず果汁 レモン果汁	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 鮭の柚庵焼き 鮭 うすくちしょうゆ みりん ゆず果汁 レモン果汁	れんこんつくね 小松菜ともやし かつおあえ 小松菜 もやし しょうゆ かつお節 みかん	フライドチキン 鶏肉 塩・無こしょう 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	いわしの生蒸煮 切り昆布の煮物	いわしの から揚げ	ブロッコリーの サラダ
	ヨーグルト(中)	さばの ごまだれ焼き さば しょうゆ みりん 酒 いりごま	鶏ささ身 塩・こしょう 小麦粉 粉チーズ 液卵 パン粉 指斐茶	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 鮭の柚庵焼き 鮭 うすくちしょうゆ みりん ゆず果汁 レモン果汁	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 鮭の柚庵焼き 鮭 うすくちしょうゆ みりん ゆず果汁 レモン果汁	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 鮭の柚庵焼き 鮭 うすくちしょうゆ みりん ゆず果汁 レモン果汁	れんこんつくね 小松菜ともやし かつおあえ 小松菜 もやし しょうゆ かつお節 みかん	フライドチキン 鶏肉 塩・無こしょう 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	いわしの生蒸煮 切り昆布の煮物	いわしの から揚げ	ブロッコリーの サラダ
	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。