

2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>3日(月)</p> <p><節分の食事> いわしのかばやき</p> <p>じゃがいものさんぽろ セツぶんまめ</p> <p>うどん たまごじょうどん</p>	<p>4日(火)</p> <p>やきにく</p> <p>さりぼたいたいのほかに てんぷら</p> <p>むぎごはん どうふのみそじる</p>	<p>5日(水)</p> <p>いかフリッター</p> <p>かぶのサラダ わあつドレッシング</p> <p>バターロールパン ピーフシュー</p>	<p>6日(木)</p> <p>とりにくのてりやき</p> <p>だいずのいそに ごさかな</p> <p>むぎごはん キムチじる</p>	<p>7日(金)</p> <p><インドの食事> サムサ</p> <p>れんこんサラダ</p> <p>むぎごはん まめカレーライス</p>
<p>10日(月)</p> <p>いかのハーブやき</p> <p>キャベツのサラダ</p> <p>ソフトめん ツナマトソースかけ</p>	<p>11日(火)</p> <p>建国記念日</p>	<p>12日(水)</p> <p>てづくりオムレツ</p> <p>ももしのソー ヨーグルト</p> <p>しょうパン だいにんとしめじのスープ</p>	<p>13日(木)</p> <p><宮城県の食事> さげのしおやき</p> <p>あがらふのたまごじ ずんだもち</p> <p>むぎごはん おくずかり</p>	<p>14日(金)</p> <p><地産地消献立> いちいちん</p> <p>きりごんぶのもの</p> <p>むぎごはん ねじれのみそとらゆスープ</p>
<p>17日(月)</p> <p>シメシメがitan</p> <p>かいそうサラダ あおじそドレッシング</p> <p>ちゅうかめん しょうゆラーメン</p>	<p>18日(火)</p> <p>さばのみそに</p> <p>なのほあえ とらゆプリン</p> <p>むぎごはん みぞれじる</p>	<p>19日(水)</p> <p><食育の日> フランクフルトのチリソースかけ</p> <p>キャベツのからあげ ソーダ</p> <p>こめこいりパン パンプキンスープ</p>	<p>20日(木)</p> <p>れんこんとひきにくのはさみあげ</p> <p>ナタデココパンチ</p> <p>むぎごはん ハヤシライス</p>	<p>21日(金)</p> <p>ぶりのしおやき</p> <p>いすこ</p> <p>かきまわし はくさいのみそじる</p>
<p>24日(月)</p> <p>振替休日</p>	<p>25日(火)</p> <p><瑞穂食育の日> たらんぼん</p> <p>ほうれんそうとさけのあひだし</p> <p>むぎごはん とんじる</p>	<p>26日(水)</p> <p>ポークチャップ</p> <p>キャベツとツナのコンソメに</p> <p>しょうパン まめのクリームスープ</p>	<p>27日(木)</p> <p><中学生学校給食手帳献立> こまつばらたま</p> <p>りばあつてんじとが ねまがひ</p> <p>むぎごはん かぼとちのスープ</p>	<p>28日(金)</p> <p><お話し給食></p> <p>ホキのフライ</p> <p>フルーツパンチ</p> <p>むぎごはん チキンカレーライス</p>

<今月使用する地元の食材・旬の食材>

瑞穂市産：米 柿ピューレ ねぎ 白菜 キャベツ
岐阜県産：飛騨牛 豚肉 大豆 もやし ブロッコリー
旬の食材：いわし ぶり さば さけ 大根
ごぼう 里芋 菜花 ほうれん草
ブロッコリー でこぼん いよかん

かきりんです。ふるさと瑞穂市産食材(ハツシモ以外の)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、進んで食べて、元気に頑張りましょう!

※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。

朝ごはんはいかがですか?
かぶと里芋のスープ

このスープは、東南中学校の生徒が考えた「体も心もパワーアップぬくもり中華給食」の中の汁物です。冬野菜を使用することで、「体を温める」という働きを活かし、とろみをつけて冷めにくいという工夫をしています。寒い冬にピッタリのスープですので、ぜひご家庭でも、朝ごはんに作って食べてみてはいかがでしょうか。

- | | |
|---|---|
| <p><材料> 4人分</p> <ul style="list-style-type: none"> 水 480cc (1人120ccとして) ベーコン 1枚 かぶ 小1/2玉 里芋 2ヶ にんじん 1/3本 乾燥わかめ 2g 湯かスープの素 小さじ1 うずくしょうゆ 小さじ1と1/4 酒 小さじ1/2 塩 少々 片栗粉 小さじ2 水 小さじ2 | <p><作り方></p> <ol style="list-style-type: none"> ①ベーコンは短冊切り、里芋、かぶ、にんじんは1cm厚切りにする。 ②乾燥わかめは水がぬるまで戻しておく。 ③鍋を熱し、ベーコン、にんじんの順に炒める。 ④③に分量の水、里芋、かぶを入れ、やわらかくなるまで煮る。 ⑤煮えたら鶏ガラスープの素、うずくしょうゆ、酒を入れる。 ⑥塩で味をととのえたら、戻しておいたわかめを入れる。 ⑦最後に水溶き片栗粉を入れてとろみをつける。 |
|---|---|

世界の食事~インド~

<2月7日の給食から> 日本の約9倍の広い国土を持つインドでは、地方によって食文化に違いがみられ、味付けや食材もさまざまです。北インドの主食は、小麦で作ったパン類で、料理には、乳製品が多く使われるのが特徴です。南インドでは、主に米飯が主食で、あっさりして辛みをさかせたスパイシーな料理が魅力です。また、インドでは宗教上の理由でベジタリアンが多く、肉を食べない代わりに、豆や乳製品がタンパク源とされています。インド料理には、ひよこ豆、レンズ豆、緑豆、えんどうやインゲン豆など、豆を使った料理が多く食べられます。

2月4日は立春です。まだまだ寒い日が続いていますが、暦の上では春の始まりを意味しています。立春、立夏、立秋、立冬の前日、季節の節目となる日が「節分」です。2月3日の節分には、豆まきをして鬼(邪気)をはらう行事などが行われます。豆まきに欠かせないのが「大豆」ですね。今月は、その大豆について紹介します。

昔から、日本人の食生活になくはならない食材の「大豆」には、良質なたんぱく質の他、ビタミンや鉄、カルシウムなど、私たちの健康維持に欠かせない栄養が豊富に含まれています。大豆とお米は、お互いに不足している栄養(必須アミノ酸)を補い合うとてもよい組み合わせです。昔から、日本人は、お米とみそ汁を食べる習慣がありますが、栄養バランスも十分に整っています。昔の人の知恵が活かされた食事を、大切に受け継いでいきたいですね。

2月28日(金)はお話し給食です。「きつねのホイティ」を参考にしています。これまで以上に本に親しみ、覚悟する料理や食文化に関心を高める食育を目的としています。

日(曜)	3日(月)	4日(火)	5日(水)	6日(木)	7日(金)	10日(月)	12日(水)	13日(木)	14日(金)	
献立 と 材 料 名	たまごじうどん	麦ごはん	バターロールパン	麦ごはん	豆カレーライス	ソフト麺 ツナマトソースかけ	食パン	麦ごはん	麦ごはん	
	うどん 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 片栗粉	精白米 麦 豆腐のみそ汁 えのきたけ ねぎ カットわかめ 油あげ 豆みそ むろあじ節	ビーフシチュー 牛肉 赤ワイン じゃがいも にんじん たまねぎ マッシュルーム 塩・こしょう 完熟トマトの ハヤシフレーク トマトケチャップ ウスターソース 米油	精白米 麦 キムチ汁 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	精白米 麦 鶏肉 にんじん たまねぎ レンズ豆 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 塩・こしょう カレー粉 米油	ソフト麺 醤油 にんにく たまねぎ にんじん 米粉豆乳ホワイトル 完熟トマトの ハヤシフレーク トマトダイス トマトピューレ 粉チーズ 脱脂粉乳 砂糖 ウスターソース 洋風だし 塩・こしょう まぐろ油漬け	大豆 ツナ 完熟トマトの ハヤシフレーク トマトピューレ 粉チーズ 脱脂粉乳 砂糖 ウスターソース 洋風だし 塩・こしょう まぐろ油漬け	大根としめじの スープ だいこん ぶなしめじ にんじん ウイナーソーセージ 洋風だし うすくちしょうゆ 塩・こしょう 酒	精白米 麦 おくずかけ そうめん 豆腐 ごぼう にんじん 玉ふ こんにゃく うすくちしょうゆ 酒 塩 むろあじ節 片栗粉	精白米 麦 野菜の みそ豆乳スープ ブロッコリー かぶ たまねぎ にんじん 米油 米粉豆乳ホワイトル むろあじ節 ミックスみそ 調整豆乳 塩・こしょう
	いわしの蒲焼き	焼き肉	いかフリッター	鶏肉の照り焼き	サモサ	サモサ	サモサ	液卵 ロースハム パセリ粉 たまねぎソーテ サイコロポテト プロセスチーズ 牛乳 生クリーム 塩・こしょう	鮭の塩焼き	鶏肉 酒・しょうゆ にんにく 片栗粉・米油 たまねぎ しょうゆ・豆みそ 植ひょう トワパンジャン 酒 しょうが 米油・片栗粉
	いわし 片栗粉 小麦粉 米油 しょうゆ・酒 みりん 砂糖 片栗粉	豚肉 豆みそ 砂糖 酒 にんにく しょうが しょうゆ みりん りんごピューレ	米油 かぶのサラダ かぶ きゅうり にんじん 和風ドレッシング(別)	鶏肉の照り焼き 鶏肉 しょうゆ 酒 みりん 砂糖	米油 れんこんサラダ れんこん きゅうり にんじん 香りにドレッシング(別)	米油 れんこんサラダ れんこん きゅうり にんじん 香りにドレッシング(別)	いかに 塩・こしょう パジル粉 ガーリック粉 オリーブ油	液卵 ロースハム パセリ粉 たまねぎソーテ サイコロポテト プロセスチーズ 牛乳 生クリーム 塩・こしょう	鮭の塩焼き 鮭 塩	鶏肉 酒・しょうゆ にんにく 片栗粉・米油 たまねぎ しょうゆ・豆みそ 植ひょう トワパンジャン 酒 しょうが 米油・片栗粉
	じゃがいもの きんぴら	切干大根の炒め煮	大豆の燻煮	大豆の燻煮	大豆の燻煮	大豆の燻煮	キャベツのサラダ	もやし 青ピーマン 赤ピーマン 洋風だし 塩・こしょう 米油	油麩の卵とじ	糸昆布 青ピーマン さつまいも つきこんにゃく 砂糖・しょうゆ みりん・酒 米油
	じゃがいも さつまいも つきこんにゃく にんじん さやいんげん しょうゆ 米油 しょうゆ・砂糖 酒・和風だし みりん	切り干し大根 まぐろ油漬け にんじん さやいんげん しょうゆ 酒 砂糖 みりん	大豆 ひじき にんじん にんじん 竹輪 さやえんどう しょうゆ 砂糖・みりん 酒 米油 和風だし	大豆 ひじき にんじん にんじん 竹輪 さやえんどう しょうゆ 砂糖・みりん 酒 米油 和風だし	大豆 ひじき にんじん にんじん 竹輪 さやえんどう しょうゆ 砂糖・みりん 酒 米油 和風だし	大豆 ひじき にんじん にんじん 竹輪 さやえんどう しょうゆ 砂糖・みりん 酒 米油 和風だし	キャベツのサラダ キャベツ きゅうり ホールコーン イタリアン ドレッシング(混)	もやし 青ピーマン 赤ピーマン 洋風だし 塩・こしょう 米油	油麩の卵とじ 油麩 液卵 たまねぎ ねぎ 干しいたけ 砂糖 しょうゆ 酒 みりん 和風だし	糸昆布 青ピーマン さつまいも つきこんにゃく 砂糖・しょうゆ みりん・酒 米油
	節分豆	でこぼん	小魚	小魚	小魚	小魚	キャベツのサラダ	ヨーグルト	ずんだもち	ずんだもち
	小	661kcal/2.8g	661kcal/2.1g	793kcal/3.5g	612kcal/2.4g	808kcal/3.0g	665kcal/2.4g	628kcal/2.6g	718kcal/2.2g	652kcal/2.5g
	中	836kcal/3.4g	780kcal/2.4g	966kcal/4.2g	718kcal/2.8g	948kcal/3.6g	838kcal/2.7g	750kcal/3.2g	830kcal/2.6g	771kcal/2.9g

日(曜)	17日(月)	18日(火)	19日(水)	20日(木)	21日(金)	25日(火)	26日(水)	27日(木)	28日(金)	
献立 と 材 料 名	しょうゆラーメン	麦ごはん	米粉入りパン	ハヤシライス	かきまわし	麦ごはん	黒パン	麦ごはん	チキン カレーライス	
	中華めん 豚肉 米油 キャベツ にんじん ねぎ なると もやし 鶏豚湯 鶏がらスープの素 しょうゆ 塩・こしょう	精白米 麦 みぞれ汁 だいこん にんじん えのきたけ ねぎ 豆腐 うすくちしょうゆ 酒 むろあじ節 塩 片栗粉	パンフキンスープ かぼちゃ たまねぎ パセリ 牛乳 米粉豆乳ホワイトル 洋風だし 塩・こしょう 脱脂粉乳 生クリーム 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 ハヤシフレーク 粉チーズ	精白米 しょうゆ 鶏肉 にんじん ごぼう 干しいたけ 竹輪 油あげ 砂糖 しょうゆ 酒 和風だし 米油	かきまわし 精白米 しょうゆ 鶏肉 にんじん ごぼう 干しいたけ 竹輪 油あげ 砂糖 しょうゆ 酒 和風だし 米油	麦ごはん 精白米 麦 豚汁 だいこん 黒芋 にんじん 油あげ ごぼう こんにゃく 豚肉 ねぎ 豆腐 むろあじ節 豆みそ	豆の クリームスープ ベーコン 大豆 大豆ペースト たまねぎ 白いんげん豆 じゃがいも にんじん パセリ 牛乳 脱脂粉乳 生クリーム 米粉豆乳ホワイトル 洋風だし 塩・こしょう	麦ごはん 精白米 麦 かぶと里芋の スープ ベーコン かぶ 里芋 にんじん カットわかめ 鶏がらスープの素 うすくちしょうゆ 塩 酒 片栗粉	チキン カレーライス 精白米 麦 鶏肉 にんじん たまねぎ 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 塩・こしょう カレー粉 米油
	シナモン 揚げパン	さばのみそ煮	フランクフルトの チリソースかけ	れんこんとひき肉の はさみ揚げ	豆腐 えのきたけ だいこん はくさい 豆みそ むろあじ節	豆腐 えのきたけ だいこん はくさい 豆みそ むろあじ節	たらなんばん たら 塩・こしょう 片栗粉 米油 しょうゆ 砂糖 酢 一味唐辛子	ポークチャップ 豚肉 塩・こしょう 白ワイン トマトピューレ トマトケチャップ ウスターソース マッシュルーム 砂糖 コーンスターチ	小松菜にらたま	ホキのフライ 米油
	コッパン 米油 グラニュー糖 シナモン	菜の花あえ	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 砂糖 コーンスターチ	米油 ナタデココポンチ ももシロップ漬け みかん シロップ漬け パイナップル シロップ漬け ナタデココ シロップ漬け	豆腐 えのきたけ だいこん はくさい 豆みそ むろあじ節	豆腐 えのきたけ だいこん はくさい 豆みそ むろあじ節	たらなんばん たら 塩・こしょう 片栗粉 米油 しょうゆ 砂糖 酢 一味唐辛子	ポークチャップ 豚肉 塩・こしょう 白ワイン トマトピューレ トマトケチャップ ウスターソース マッシュルーム 砂糖 コーンスターチ	飛騨牛大根 ビビンバ 牛肉 切り干し大根 ほろねんそう にんじん 大豆もやし 砂糖 しょうゆ にんにく 酒 コチジャン 酢 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 パイナップル シロップ漬け ファイバーゼリー ミックス
	海藻サラダ	キャベツの カラフルソテー	キャベツの カラフルソテー	ももシロップ漬け みかん シロップ漬け パイナップル シロップ漬け ナタデココ シロップ漬け	豆腐 えのきたけ だいこん はくさい 豆みそ むろあじ節	豆腐 えのきたけ だいこん はくさい 豆みそ むろあじ節	たらなんばん たら 塩・こしょう 片栗粉 米油 しょうゆ 砂糖 酢 一味唐辛子	ポークチャップ 豚肉 塩・こしょう 白ワイン トマトピューレ トマトケチャップ ウスターソース マッシュルーム 砂糖 コーンスターチ	飛騨牛大根 ビビンバ 牛肉 切り干し大根 ほろねんそう にんじん 大豆もやし 砂糖 しょうゆ にんにく 酒 コチジャン 酢 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 パイナップル シロップ漬け ファイバーゼリー ミックス
	カットわかめ きゅうり だいこん 青じそドレッシング(別)	もやし ホールコーン かつお節 しょうゆ	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	ももシロップ漬け みかん シロップ漬け パイナップル シロップ漬け ナタデココ シロップ漬け	豆腐 えのきたけ だいこん はくさい 豆みそ むろあじ節	豆腐 えのきたけ だいこん はくさい 豆みそ むろあじ節	たらなんばん たら 塩・こしょう 片栗粉 米油 しょうゆ 砂糖 酢 一味唐辛子	ポークチャップ 豚肉 塩・こしょう 白ワイン トマトピューレ トマトケチャップ ウスターソース マッシュルーム 砂糖 コーンスターチ	飛騨牛大根 ビビンバ 牛肉 切り干し大根 ほろねんそう にんじん 大豆もやし 砂糖 しょうゆ にんにく 酒 コチジャン 酢 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 パイナップル シロップ漬け ファイバーゼリー ミックス
	小	595kcal/3.1g	690kcal/1.8g	636kcal/2.3g	819kcal/2.9g	655kcal/2.2g	630kcal/2.2g	735kcal/2.4g	631kcal/2.2g	750kcal/2.7g
	中	758kcal/3.7g	800kcal/2.2g	782kcal/3.6g	953kcal/3.4g	756kcal/2.6g	742kcal/2.7g	899kcal/3.0g	750kcal/2.7g	889kcal/3.3g

*下線の材料は瑞穂市産を予定しています。

*毎日牛乳がつかます。 *エネルギー量と塩分量を表示しています。
*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。
*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。

地産地消に取り組んでいます