



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。

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、瑞穂市でとれる「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。

瑞穂市教育委員会

※バランスのとれた食事をするためには、主食・主菜・副菜（汁もの、野菜のおかず）のある食生活を送ることが重要です。また、岐阜県では「野菜ファースト」を発信して、野菜を食べることを普及啓発しています。

日	主食 エネルギー源	主菜 体を作るもと	副菜 調子を整える	その他 カルシウム・ビタミン	使用食材	栄養価 (エネルギーKcal/塩分量)	
						小	中
5日 (火)	五目ごはん	かぼちゃコロック	白玉雑煮汁	みかん	五目ごはん(精白米、鶏肉、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)、かぼちゃコロック(かぼちゃコロック、米油)、白玉雑煮汁(白玉もち、はくさい、鶏肉、こまつな、にんじん、むろあじ節、うすくちしょうゆ、塩、酒)、みかん、牛乳	小	721Kcal/2.0g
						中	845Kcal/2.4g
6日 (水)	黒食パン	ポークチャップ	キャベツのカラフルソテー	ぎゅうじゅう牛乳	黒食パン、ポークチャップ(豚肉、塩、白こしょう、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、三温糖、コーンスターチ)、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、白こしょう)、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、クリーム、米粉豆乳ホワイトルウ、洋風だし、塩、白こしょう)、牛乳	小	703Kcal/2.3g
			豆のクリームスープ			中	861Kcal/2.9g
7日 (木)	麦ごはん	さばのみそ煮	切干大根の炒め煮	ぎゅうじゅう牛乳	麦ごはん(精白米、麦)、さばのみそ煮、切干大根の炒め煮(切り干し大根、竹輪、にんじん、こいくちしょうゆ、酒、三温糖、みりん)、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	635Kcal/2.2g
			湯葉のすまし汁			中	770Kcal/2.6g
8日 (金)	麦ごはん	鶏肉のから揚げ(2こ)	春雨サラダ	ぎゅうじゅう牛乳	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、にんじん、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	629Kcal/1.9g
			キムチ汁			中	778Kcal/2.4g
12日 (火)	麦ごはん	焼きぎょうざ(2こ)	大根ピピンバ	ぎゅうじゅう牛乳	麦ごはん(精白米、麦)、焼きぎょうざ、大根ピピンバ(飛騨牛、切り干し大根、ほうれんそう、にんじん、大豆もやし、三温糖、こいくちしょうゆ、にんにく、酒、コチジャン、酢、米油)、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)、牛乳	小	614Kcal/2.5g
			わかめスープ			中	726Kcal/2.8g
13日 (水)	米粉入りパン	ハムステーキのソースかけ	ポテトサラダ	ぎゅうじゅう牛乳	米粉入りパン、ハムステーキのソースかけ(ロースハム、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)、ポテトサラダ(じゃがいも、にんじん、きゅうり、エッグケアドレッシング(別))、コーンポタージュ(クリームコーン、たまねぎ、パセリ、米粉豆乳ホワイトルウ、クリーム、牛乳、洋風だし、塩、白こしょう、米油、脱脂粉乳)、牛乳	小	731Kcal/3.8g
			コーンポタージュ			中	880Kcal/4.6g
14日 (木)	にんじんごはん	鮭の塩焼き	粕汁	ぎゅうじゅう牛乳	にんじんごはん(精白米、まぐろ油漬け、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)、鮭の塩焼き(鮭、塩)、粕汁(だいにん、にんじん、里芋、こんにゃく、ねぎ、ミックスみそ、酒かす、むろあじ節)、ヨーグルト(中学校)、牛乳	小	599Kcal/2.5g
			ヨーグルト(中学校)			中	783Kcal/3.0g
15日 (金)	麦ごはん	かぼちゃの天ぷら	ブロッコリーの和風あえ	ぎゅうじゅう牛乳	麦ごはん(精白米、麦)、かぼちゃの天ぷら(かぼちゃ、小麦粉、塩、米油)、ブロッコリーの和風あえ(ブロッコリー、ホールコーン、かつお節、和風ドレッシング(別))、すき焼き煮(飛騨牛、たまねぎ、はくさい、焼き豆腐、糸こんにゃく、ねぎ、まいたけ、こいくちしょうゆ、三温糖、和風だし、米油)、牛乳	小	665Kcal/1.5g
			すき焼き煮			中	799Kcal/1.7g



地産地消の推進をしています！

〈今月使用する旬の食材〉

瑞穂市産：米 柿ジャム あゆ キャベツ ねぎ 白菜
小松菜 大根

岐阜県産：飛騨牛 豚肉 大豆 もやし ほうれん草
にんじん 切干大根 豆みそ 酒かす

旬の食材：さば いわし たら れんこん ごぼう
かぶ ブロッコリー



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？

給食メニューから朝ごはんに！ 鶏肉の岐阜野菜ソース

柿を使った

〈材料〉4人分

- 鶏もも肉 4枚
- 塩 少々
- こしょう 少々
- 酒 小さじ1
- 粉チーズ 大さじ1/2

手
作
り
の
ソ
ー
ス

- 枝豆(ゆで) 適宜
- トマト缶(トマト) 大さじ2
- トマトケチャップ 大さじ1
- ウスターソース 小さじ1/2
- 柿(柿ジャム) 大さじ1
- 砂糖 適量
- 水溶きかたくり粉 適量

〈作り方〉

- ①鶏もも肉に塩、こしょう、酒で下味をつけ、粉チーズをからめる。
- ②鍋にトマト缶(トマト)、トマトケチャップ、ウスターソース、柿(柿ジャム)、砂糖を入れ、味を整え、枝豆を加える。
- ③②に水溶き片栗粉を入れてソースを仕上げる。
- ④①の鶏肉を、フライパンで焦げないように、ふたを使って中まで火を通すように香ばしく焼く。
- ⑤④の鶏肉に手作りソースをかける。



枝豆のかわりに、ミックスベジタブルやブロッコリーなど、冷凍の野菜を活用してもいいですね。