



# 早寝・早起・朝ごはん

多治見市教育委員会事務局食育推進課 Tel.29-1662  
食育センター Tel.29-1663 昭和調理場 Tel.22-6111 養正調理場 Tel.28-1590  
滝呂小学校 Tel.22-0657 池田小学校 Tel.22-0883 北栄北陵調理場 Tel.27-8400



## ご入学・ご進級おめでとうございます

食育は、生きる上での基本で、知育、徳育、体育の基礎となるべきものとされています。学校においては、学校給食や食に関する指導を通して、子どもたちが望ましい食習慣や食に関する知識が身につけられるようにすすめています。

### 多治見市学校給食の6つのねらい

多治見市では、子どもたちが、食に関する正しい知識や望ましい食事のあり方を身に付けられるよう、『6つのねらい』をもとに献立を考えています。

旬の食材を大切にしています



安全でおいしい給食作りを心がけています



かむことを意識した献立を工夫しています



日本型の食生活を大切にしています



魚を使った献立を工夫しています



望ましい食習慣を伝えます



### 献立表のマークについて



カミ太郎

#### カミカミ献立の日のマーク

かみごたえのある食材を使っている献立です。かむことの大切さを知り、よくかんで食べましょう。

#### 食育の日のマーク

毎月19日は「食育の日」です。栄養、文化、郷土など食に関するさまざまなテーマを取り上げて紹介します。食について興味を持ったり、知識を身につけたりする機会になればと思います。

#### やさいをたくさん食べる日のマーク

「たじみ健康ハッピープラン」の推進のためのイメージキャラクターです。やさいの「い」から「1」のつく日に登場します。

#### たじっこ給食の日のマーク

多治見市では、地産地消を推進するため、多治見市でとれた食材を給食に使用する取り組みを行っています。多治見市産の食材を使用する日にはこのマークがつけます。



### ◆今月の岐阜県産の食材(予定)◆



### ◆今月の魚◆

<切り身> 一口大の魚 > <丸ごと食べる魚>  
10日(金)ほき 30日(月)味付け小魚  
21日(火)さわら

## パッくんからの野菜メモ

給食に登場する春野菜を紹介するよ。全部知ってるかな？



☆冬野菜に比べて、水分が多くやわらかい野菜だよ。  
☆少し、苦みや香りが強く、体をすっきりさせるはたらきがあるよ。  
※アスパラガスとさやえんどうは5月に登場予定だよ。  
お楽しみに。



はる あじ  
春の味



### 給食レシピ

今が旬のキャベツを使った

## 春キャベツのマリネ



【材料】 4人分

- ★春キャベツ 1/8個
- ★きゅうり 1/2本
- ★ホールコーン 大さじ2
- ★酢 大さじ1/2
- ★砂糖 大さじ1/2
- ★塩 小さじ1/2
- ★オリーブ油 大さじ1/2

《下準備》

- … 7mm程度幅に切る
- … 3mm程度の輪切り
- … 缶または冷凍

《作り方》

- ①湯を沸かし、キャベツをさっと茹で、水気をしぼる。
- ②①ときゅうりとコーンと調味料と和える。

調味料を合わせておく




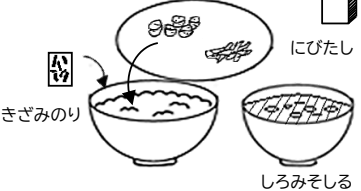
























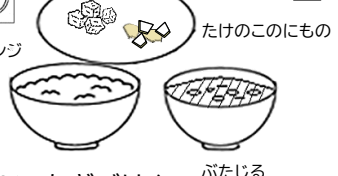

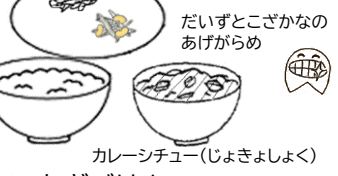
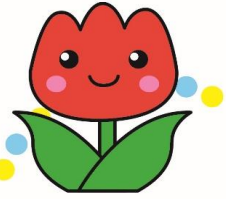


※人参、パプリカ、ミニトマト、ハムなど家にある食材でアレンジして作ってください。  
※酢の代わりにレモンやオレンジなどの柑橘を使っても、風味がよくなり楽しめます。  
※調味料は、野菜の量によって変わってきます。味を見て調節してください。

令和8年4月

# しょうがっこう もりつけず

昭和調理場 北栄北陵調理場 池田小学校 滝呂小学校

月	火	水	木	金
				
			<p>9 やきとりどんのぐ </p>  <p>きざみのり にびたし しろみそする</p> <p>〔主食〕もちげんまいごはん</p>	<p>10 ごぼうのソテー </p>  <p>ホキの レモンソースかけ ミネストローネ</p> <p>〔主食〕しょくパン(乳)(チョコクリーム(乳))</p>
<p>13 みそカツ(たれべつづけ) </p>  <p>こまつなのあえもの けんちんじる</p> <p>〔主食〕むぎごはん</p>	<p>14 ポテトサラダ </p>  <p>オムレツの トマトソースかけ コンソメスープ</p> <p>〔主食〕カレーピラフ</p>	<p>15 チンゲンサイのサラダ </p>  <p>いかの びりからあげ やきそば</p> <p>〔主食〕こがたコッペパン(乳)</p>	<p>16 つくねのねぎだれかけ </p>  <p>きりぼしだいこんの いために じゃがいものみそする</p> <p>〔主食〕むぎごはん</p>	<p>17 えびのてんぷら </p>  <p>おいおい ゼリー れんこんきんぴら すましじる</p> <p>〔主食〕せきはん(ごましお)</p>
<p>20 はんぺんのしょうがだれかけ </p>  <p>ゆかりあえ にくじゃが</p> <p>〔主食〕むぎごはん</p>	<p>21 さわらのかおりやき </p>  <p>ひじきのいために みそする</p> <p>〔主食〕むぎごはん</p>	<p>22 あげどうふのごまだれかけ(たれべつづけ) </p>  <p>ブロッコリー のおかかあえ とりだんごじる</p> <p>〔主食〕なめし</p>	<p>23 ナムル </p>  <p>かんこくふう やきにく ワンタンスープ</p> <p>〔主食〕もちげんまいごはん</p>	<p>24 はるキャベツのマリネ </p>  <p>フランクフルトと ポテトの オープンやき ▲トマトスパゲッティ(ノンミルク)</p> <p>〔主食〕くろこがたコッペパン(乳)</p>
<p>27 にんじんサラダ </p>  <p>すぶた ワカメスープ</p> <p>〔主食〕むぎごはん</p>	<p>28 あつあけのそぼろあんかけ </p>  <p>たけのこのにも オレンジ ぶたじる</p> <p>〔主食〕むぎごはん</p>	<p>29</p> <p>しょうわ ひ</p> <p>昭和の白</p>		<p>30 だいこんサラダ </p>  <p>だいずとこざかなの あげがらめ カレーシチュー(じょきよしょく)</p> <p>〔主食〕むぎごはん</p>
				

「2026年4月分 学校給食 献立及び材料表」

(小学校) 昭和調理場 北栄北陵調理場 滝呂小学校 池田小学校

(単位:グラム)

日	4月9日 木	4月10日 金	4月13日 月	4月14日 火	4月15日 水	4月16日 木	4月17日 金	4月20日 月	
献立及び材料 (中学年)	もちげんまいごはん	しょくパン(乳)	むぎごはん	カレーピラフ	こがたコッパパン(乳)(小中)	むぎごはん	せきはん	むぎごはん	
	米 81	※食パン 55	※麦ごはん 88	米 74.7	※小型コッパパン 30	米 81	米 72	※麦ごはん 88	
	もち玄米 9	牛乳	牛乳	麦 8.3	牛乳	麦 9	もちこめ(アルファール七米) 8	牛乳	
	牛乳	※牛乳 206	※牛乳 206	※ドライミックスカレー 5	※牛乳 206	牛乳	※あずき水煮 16	※牛乳 206	
	※牛乳 206	ホキのレモンソースかけ	みそカツ	※酒 1	やきそば	※牛乳 206	※食塩 0.2	はんぺんのしょうがだれかけ	
	やきとりどんのく	※ホキ 45	豚肉 40	※洋風スープの素 0.1	※中華めん 72	つくねのねぎだれかけ	※酒 1	※はんぺん 40	
	鶏肉 55	塩コショウ 0.05	塩コショウ 0.2	牛乳	塩コショウ 0.1	※鶏つくね 40	牛乳	※なたね油 1	
	しょうが 1	※酒 2	※小麦粉 7	※牛乳 206	※なたね油 0.2	※なたね油 1	※牛乳 206	しょうが 0.5	
	※しょうゆ 2	※でん粉 2	※パン粉 7	オムレツのトマトソースかけ	たまねぎ 40	根深ねぎ 3	えびのてんぷら	※しょうゆ 1.3	
	※酒 1	※上新粉 2	※なたね油 4	※オムレツ 50	キャベツ 40	※しょうゆ 1.5	※えび 30	※みりん 0.5	
	※なたね油 1	※なたね油 4.5	たれべつづけ	※なたね油 1	にんじん 10	※上白糖 1	※酒 2	※でん粉 0.2	
	※しょうゆ 3	レモン 2	※赤みそ 4	トマト 10	ピーマン 3	※酢 1	※食塩 0.2	水 5	
	※みりん 2	塩コショウ 0.05	※酒 1	※カットトマト 5	豚肉 25	※でん粉 0.2	※小麦粉 7	にくじゃが	
	※三温糖 1.8	※しょうゆ 1	※みりん 1	※ウスターソース 0.5	※半月スライスちくわ 8	水 5	※なたね油 5	豚肉 20	
	※上白糖 0.1	※上白糖 1	※上白糖 2	※ケチャップ 4	※紅しょうが 2	きりぼしだいこんのいために	れんこんきんぴら	じゃがいも 50	
	※でん粉 0.3	※でん粉 0.3	※でん粉 0.2	※上白糖 0.1	※青のり粉 0.2	切干し大根 4	れんこん 22	にんじん 20	
	水 3	水 5	水 5	塩コショウ 0.05	※洋風スープの素 1	冷凍さやいんげん 3	にんじん 10	たまねぎ 50	
	にびたし	ごぼうのソテー	こまつなのあえもの	水 3	※ウスターソース 6.2	にんじん 10	豚肉 10	※糸こんにゃく 10	
	はくさい 25	ごぼう 28	こまつな 25	ポテトサラダ	※しょうゆ 1.2	※半月スライスちくわ 10	冷凍さやいんげん 3	冷凍さやいんげん 5	
	こまつな 25	冷凍コーン 10	きゅうり 10	じゃがいも 28	※かき油 0.2	※上白糖 0.5	※しょうゆ 1.5	くきわかめ 0.3	
	※油揚げ 3	ピーマン 3	キャベツ 10	にんじん 10	※なたね油 1	※みりん 1	※上白糖 0.7	※しょうゆ 5	
	※液体かつおだし 0.5	※なたね油 0.5	※しょうゆ 1.5	冷凍コーン 10	塩コショウ 0.05	※しょうゆ 1.5	※みりん 1	※上白糖 1.5	
	※しょうゆ 1	塩コショウ 0.1	※みりん 0.5	※ノンエッグマヨネーズ 5	いかのびりからあげ	※液体かつおだし 0.3	一味唐辛子 0.01	※みりん 1	
	※上白糖 0.5	※しょうゆ 0.3	※上白糖 0.3	コンソメスープ	※いか短冊 45	※なたね油 0.5	※なたね油 0.8	※フレーク節 1	
	※みりん 0.5	※鶏ガラスープ 0.4	けんちんじる	豚肉 20	※酒 2	じゃがいものみそじる	すましじる	水 20	
	しろみそじる	ミネストローネ	※冷凍角切り豆腐 20	キャベツ 25	しょうが 0.5	じゃがいも 30	※花形かまぼこ 15	ゆかりあえ	
	かぼちゃ 20	鶏肉 10	だいこん 15	エリンギ 10	※しょうゆ 0.5	たまねぎ 25	はくさい 25	はくさい 25	
	たまねぎ 15	セロリー 2	ごぼう 10	※白いんげん豆 10	※コチジャン 0.2	こまつな 10	えのきたけ 10	きゅうり 15	
	えのきたけ 10	にんにく 0.2	にんじん 10	乾燥パセリ 0.01	※豆板醤 0.01	わかめ 0.3	みつば 5	キャベツ 10	
	根深ねぎ 10	しょうが 0.5	根深ねぎ 10	※コンソメ 1	塩コショウ 0.01	※煮干し 2	※だしこんぶ 2	※ゆかり粉 0.5	
	※煮干し 2	キャベツ 20	※フレーク節 2	※しょうゆ 2	※上新粉 2	※赤みそ 4	※白しょうゆ 2	※食塩 0.05	
	※白みそ 8	じゃがいも 15	※白しょうゆ 2.5	※なたね油 1	※でん粉 2	※白みそ 4	※しょうゆ 0.8		
	水 110	ひよこ豆 10	※しょうゆ 0.5	塩コショウ 0.1	※なたね油 5	水 110	※食塩 0.1		
	ぎざみのり	※カットトマト 20	※食塩 0.1	水 110	チンゲンサイのサラダ		水 110		
	※一食ぎざみのり 0.3	※コンソメ 1	水 90		チンゲンサイ 25		ごましお		
		※しょうゆ 0.5			だいこん 15		※ごま塩 1		
		塩コショウ 0.1			わかめ 0.5		おいわいゼリー(幼小)		
		※オリーブ油 0.5			※玉ねぎドレ 5		※お祝いゼリー(幼小) 35		
		※上白糖 0.2							
		水 100							
		チョコクリーム(乳)							
		※チョコクリーム 15							
	エネルギー	塩分	エネルギー	塩分	エネルギー	塩分	エネルギー	塩分	エネルギー
	633	2.3	595	2.6	692	1.8	647	2.2	639
					649	2.4	594	3.1	624
								2	

日	4月21日 火	4月22日 水	4月23日 木	4月24日 金	4月27日 月	4月28日 火	4月30日 木	
献立及び材料 (中学年)	むぎごはん	なめし	もちげんまいごはん	こがたろコッパパン(乳)(小中)	むぎごはん	むぎごはん	むぎごはん	
	※麦ごはん 88	米 81	米 81	※小型黒コッパパン 30	※麦ごはん 88	米 81	※麦ごはん 88	
	牛乳	麦 9	もち玄米 9	牛乳	牛乳	麦 9	牛乳	
	※牛乳 206	※酒 1	牛乳	※牛乳 206	※牛乳 206	牛乳	※牛乳 206	
	さわらのかおりやき	※食塩 0.3	※牛乳 206	▲トマトスパゲッティ(ノンミルク)	すぶた	※牛乳 206	カレーシチュー(乳)	
	※さわら 50	※なめしの素 0.9	かんこくふうやきにく	※スパゲッティ 35	豚肉 35	あつあけのそぼろあんかけ	じゃがいも 40	
	※しょうゆ 1	牛乳	豚肉 50	※オイルツナ 15	しょうが 1	※冷凍厚揚げ 50	たまねぎ 50	
	※酒 2	※牛乳 206	※酒 2	にんじん 20	※しょうゆ 0.6	※なたね油 0.5	にんじん 20	
	しょうが 1	あげどうふのごまだれかけ	※しょうゆ 1.2	たまねぎ 40	※酒 1.2	鶏肉 10	豚肉 15	
	※食塩 0.1	※揚げ出し豆腐 大 65	しょうが 0.5	※マッシュルーム水煮 10	※でん粉 4	しょうが 0.5	※なたね油 0.5	
	※ごま油 0.5	※なたね油 6	にんにく 0.2	セロリー 2	※なたね油 6	たまねぎ 5	にんにく 0.5	
	※なたね油 1	たれべつづけ	※なたね油 1	しょうが 0.5	じゃがいも 25	※しょうゆ 1.5	しょうが 1	
	ひじきのいために	※しょうゆ 2	にら 3	にんにく 0.3	たまねぎ 15	※酒 1	※小麦粉 5	
	※ひじき 1.5	※上白糖 0.5	※しょうゆ 2	※なたね油 1	ピーマン 3	※上白糖 1	※有塩バター 5	
	※たけのこ水煮 10	※みりん 1	※上白糖 1	※洋風スープの素 1	※なたね油 0.2	※みりん 0.7	※カレー粉 0.5	
	※冷凍えだまめ 5	※白ごま 1	※酒 1	※ケチャップ 10	※上白糖 1.5	※でん粉 0.3	※チーズ 3	
	鶏肉 10	※白すりごま 0.5	※コチジャン 1	※トマトピューレー 10	※しょうゆ 2.4	水 30	※洋風スープの素 1	
	※しょうゆ 1.5	※でん粉 0.2	※豆板醤 0.01	トマト 10	※酢 1.2	たけのこのにもの	※しょうゆ 3	
	※みりん 1	水 10	※ウスターソース 1.5	※ウスターソース 1.5	※鶏ガラスープ 0.3	たけのこ 25	※ウスターソース 4	
	※上白糖 0.5	ブロッコリーのおかかあえ	ナムル	塩コショウ 0.1	塩コショウ 0.05	※オイルツナ 10	※ケチャップ 5	
	※なたね油 0.3	ブロッコリー 25	ほうれんそう 25	水 40	水 12	にんじん 5	※牛乳 20	
	みそじる	キャベツ 10	にんじん 10	フランクフルトとポテのオープンやき	にんじんサラダ	ふき 5	オールスパイス 0.02	
	※ミニ厚揚げ 15	冷凍コーン 5	※春雨 4	※くし形ポテト 30	にんじん 40	※しょうゆ 1.5	クローブ 0.02	
	たまねぎ 20	※みりん 0.5	※しょうゆ 1.2	※フランクフルト 20	パセリ 0.7	※液体かつおだし 0.5	ナツメグ 0.02	
	だいこん 10	※上白糖 0.3	※上白糖 1	バジル 0.01	※棒々鶏ドレ 4	※上白糖 0.5	ロリエ 0.01	
	にんじん 10	※しょうゆ 1.5	※ごま油 0.4	塩コショウ 0.1	ワカメスープ	※みりん 0.5	塩コショウ 0.1	
	根深ねぎ 10	かつお削り節 0.3	※酢 1.8	※オリーブ油 0.3	※あさり 冷凍 10	ぶたじる	水 50	
	※煮干し 2	とりだんごじる	ワンタンスープ	※なたね油 1	わかめ 0.5	豚肉 15	だいずとごさかなのあげがらめ	
	※赤みそ 4	※鶏だんご 30	※ワンタン 5	はるキャベツのマリネ	キャベツ 25	里芋 15	※味付け小魚 2	
	※白みそ 4	はくさい 20	※なると 10	キャベツ 30	※たけのこ水煮 10	だいこん 10	大豆 12	
	水 110	※板こんにゃく 10	だいこん 20	きゅうり 10	※しょうゆ 2	ごぼう 20	※なたね油 2	
		根深ねぎ 10	はくさい 20	冷凍コーン 5	※中華スープの素 0.8	※板こんにゃく 10	※上白糖 0.6	
		※フレーク節 2	チンゲンサイ 10	※酢 1.3	塩コショウ 0.1	根深ねぎ 10	※しょうゆ 0.6	
		※白しょうゆ 2	※しょうゆ 2	※上白糖 0.8	水 110	※赤みそ 8	水 0.1	
		※しょうゆ 1	※中華スープの素 1	※食塩 0.05		※煮干し 2	だいこんサラダ	
		※食塩 0.1	塩コショウ 0.1	※オリーブ油 0.5		水 110	だいこん 38	
		水 90	水 110			オレンジ	みずな 17	
						※ネーブルオレンジ 40	※青じそドレ 5	
	エネルギー	塩分	エネルギー	塩分	エネルギー	塩分	エネルギー	塩分
	630	1.9	629	2.4	621	1.9	662	1.8
					619	2	701	2.3

\*エネルギーの単位はKcalです。

\*塩分の単位はgです。

\*ドレッシングの表記は〇〇ドレになっています。

\*食材の分量は、中学年の分量になっています。

\*入荷都合等により、献立もしくは材料を変更する場合がありますので、ご了承下さい。