



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

風薫るすがすがしい季節になりました。新年度から1か月、新しい環境にも慣れてきたころでしょうか。ゴールデンウィーク明けは緊張感がゆるみ、心や体に疲れが出てくる時期です。毎日を元気に過ごせるように、朝ごはんを見直してみましょう。

朝ごはんには、3つのスイッチが隠れています！

朝食で3つのスイッチオン



体のスイッチ



朝食は、睡眠中に不足したエネルギーや栄養素を補給することができるので、午前中に元気に活動するための力になります。

脳のスイッチ



ごはんやパンに含まれている炭水化物は、体内でブドウ糖に分解され、脳のエネルギー源になります。

おなかのスイッチ



体は、朝食をとると、腸が動いてうんちがしたくなるような仕組みになっています。朝食をとってうんちを出しましょう。

朝ごはんの内容をチェックしてみよう！

- 主食(ごはん、パン、麺など)を食べている
- 主菜(肉、魚、卵、大豆製品など)を食べている
- 副菜(野菜、きのこなど)を食べている
- 汁物(みそ汁、スープなど)を食べている



上の三つのスイッチを入れるためには、朝ごはんの内容も大切です。主食、主菜、副菜、汁物がそろるように意識していきましょう。

◆今月の岐阜県産の食材(予定)◆



◆今月の魚◆

- <切り身>
・一口大の魚>
7日(木)かつお
15日(月)さわら
- <丸ごと食べる魚>
22日(金)やきししゃも

パッケンからの野菜メモ

元気もりもり 病気の予防

カボチャ、アスパラガスなど ビタミンが多く含まれているよ！

おなかすっきり

ごぼう、きのこ、れんこんなど 食物繊維が沢山含まれているよ！

目がはっきり

人参、小松菜、トマトなど ビタミンAが沢山含まれているよ！

おはだ びかびか

ピーマン、大根、キャベツなど ビタミンCが沢山含まれているよ！

骨や血液を作って ぐんぐん 成長

チンゲン菜、小松菜、水菜など カルシウムや鉄が多く含まれているよ！

野菜のひみつを覚えよう！！

エネルギーが足りない！

朝7:00...

ええ？ どうすればいいの？

ねえねえ エネルギーが足りないよ！

脳のエネルギーに なるとよ

まず朝ごはんを食べて！ こはんはブドウ糖に変わって

脳のエネルギーに なるとよ

ブドウ糖だけ じゃあ足りない！

待ってました！ やったあ！

えっか！ じゃあしっかり 食べないとね

組み合わせ自由自在 かき揚げ

【材料】5人分

- たまねぎ 1個
- さつまいも 中1/2本
- カット茭わかめ(乾燥) 2g
- 竹輪 80g
- 小麦粉(打ち粉) 大さじ2
- 小麦粉 大さじ6
- ベーキングパウダー 小さじ1/3
- 水 大さじ6
- 揚げ油 適量

衣

【下準備】

- 3mm程度幅に切る
- 幅5mm長さ2cm程度に切り、水にさらす
- 水で戻す
- 5mm程度に切る

【作り方】

- ①すべての食材と小麦粉(打ち粉)を入れて混ぜる。
- ②小麦粉とベーキングパウダーと水を混ぜる。(混ぜすぎないように注意する)
- ③②に①を入れて、サクッと混ぜる。
- ④一人分に分けて、揚げ油の中に入れて揚げる。(揚げ油の温度は、160度~170度程度)

ポイント:かき揚げは、揚げ油に入れるときに広がりやすいので、お玉やフライ返しに一人分をのせてから、すべらせるように、揚げ油に入れると崩れにくいです。

ようちえん もりつけず 食育センター 養正調理場

月	火	水	木	金
				<p>1 やさいサラダ かぼちゃのグラタン(乳) レタススープ 【主食】くろコッパン(乳)</p>
<p>4 みどりのひ</p>	<p>5 こどものひ</p>	<p>6 ふりかえきゅうじつ 振替休日</p>	<p>7 かつおのあげがらめ ブロッコリーのあえもの わかたけしる 【主食】くろまめおこわ</p>	<p>8 ちくわのおこのみあげがらめ ゆかりあえ みそしる 【主食】むぎごはん</p>
<p>11 あげどうふのやさいあんかけ(たれべつづけ) きりぼしだいこんのいために しろみそしる 【主食】むぎごはん</p>	<p>12 イタリアンサラダ フランクフルトイリ スクランブルエッグ(たれべつづけ) (じよきよしよく:たれかけ) ▲どうにゅうポタージュ(ノンミルク) 【主食】コッパン(乳)</p>	<p>13 ぶたにくのしょうがだれかけ すのもの とろろこんぶじる 【主食】むぎごはん</p>	<p>14 にんじんサラダ いかのこうみあげ ちゅうかに 【主食】もちげんまいごはん</p>	<p>15 さわらのさんしょうやき ごまあえ すましる 【主食】たけのこごはん</p>
<p>18 わふうおろしハンバーグ(たれべつづけ) こまつなとコーンのいためもの なめこのみそしる 【主食】むぎごはん</p>	<p>19 レタスのサラダ ★ ぶたにくのたじみトマトソースかけ(たれべつづけ) ポテトスープ 【主食】しよくパン(乳)(チョコクリーム(乳))</p>	<p>20 ▲かきあげ(ノンエッグ) ハリハリづけ きつねうどんのしる 【主食】いっしよくうどん</p>	<p>21 ちゅうかいだめ ★ とりにくとレバーのケチャップがらめ あさりのスープ 【主食】むぎごはん</p>	<p>22 やきししゃも おひたし しんじゃがのにもの 【主食】もちげんまいなめし</p>
<p>25 かいそうサラダ シュガービーンズ カレーシチュー(乳)(じよきよしよく) 【主食】むぎごはん</p>	<p>26 たまごのわふうあんかけ(たれべつづけ) ひじきのいために ぶたじる 【主食】むぎごはん</p>	<p>27 ナムル ミルクプリン(乳) あげぎょうざ わかめスープ 【主食】キムチチャーハン</p>	<p>28 あつあげのそぼろあんかけ にびたし さわにわん 【主食】もちげんまいごはん</p>	<p>29 ごぼうのソテー とりにくのガーリックやき メロン ミネストローネ 【主食】くろコッパン(乳)</p>

《2026年5月分 学校給食 献立及び材料表》

(幼稚園) 食育センター 養正調理場

(単位:グラム)

日	5月1日 金	5月7日 木	5月8日 金	5月11日 月	5月12日 火	5月13日 水	5月14日 木	5月15日 金	5月18日 月
献立及び材料 (幼稚園)	くろこッパン(乳)	くろまめおこわ	むぎごはん	むぎごはん	コッパン(乳)	むぎごはん	もちげんまいごはん	たけのこごはん	むぎごはん
	※黒コッパン 40	米 49.5	米 54	※麦ごはん 60.5	※コッパン 40	米 54	米 54	米 49.5	※麦ごはん 60.5
	牛乳	もちこめ(アルファ化米) 5.5	麦 6	麦 6	牛乳	麦 6	もち玄米 6	麦 5.5	牛乳
	※牛乳 185	※食塩 0.25	牛乳 185	※牛乳 185	※牛乳 185	牛乳 185	牛乳 185	※酒 0.7	※牛乳 185
	かぼちゃのグラタン(乳)	※酒 0.69	※牛乳 185	あげどうふのわふうあんかけ	フランクフルトイリス克蘭ブルエッグ	※牛乳 185	※牛乳 185	※食塩 0.21	わふうおろしハンバーグ
	※オイルツナ 14	※黒豆 11.04	ちくわのおこのみあげがらめ	※揚げ出し豆腐 小 45	グリーンアスパラガス 7	ぶたにくのしょうがだれかけ	ちゅうかに	たけのこ 11.9	※ハンバーグ 60
	にんにく 0.21	※上白糖 1.4	※焼き竹輪 21	※なたね油 3.5	※フランクフルト 10.5	豚肉 35	※なると 10.5	鶏肉 7	※なたね油 0.7
	※白ワイン 0.35	※しょうゆ 0.28	さつまいも 14	たれべつづけ	※卵 11	しょうが 0.7	豚肉 14	干し椎茸スライス 0.21	たれべつづけ
	※エルボマカロニ 1.4	※食塩 0.07	※なたね油 3.5	えのきたけ 7	※上白糖 0.14	※しょうゆ 0.35	しょうが 0.7	にんじん 5.6	だいこん 12.6
	かぼちゃ角切り 24.5	水 71.07	※青のり粉 0.14	ピーマン 2.1	※しょうゆ 0.21	※酒 1.4	にんにく 0.35	※食塩 0.01	※しょうゆ 1.4
	たまねぎ 24.5	くちなしの実 0.04	かつお削り節 0.14	※しょうゆ 0.7	※鶏ガラスープ 0.14	※なたね油 0.7	※なたね油 0.35	※淡口しょうゆ 2.8	※みりん 0.7
	※小麦粉 1.75	牛乳	※しょうゆ 1.05	※みりん 0.7	塩コショウ 0.04	たまねぎ 7	たまねぎ 21	※上白糖 0.49	※上白糖 0.04
	※有塩バター 1.75	※牛乳 185	※みりん 0.7	※上白糖 0.7	※なたね油 0.7	※しょうゆ 1.4	はくさい 21	※みりん 0.7	※でん粉 0.14
	※牛乳 14	かつおのあげがらめ	※上白糖 0.42	※でん粉 0.21	たれべつづけ	※みりん 0.7	※たけのこ水煮 7	※酒 0.7	水 3.5
	※パン粉 0.7	※かつお 28	※でん粉 0.07	水 7	※ケチャップ 3.5	※上白糖 0.35	チンゲンサイ 14	※液体かつおだし 0.35	こまつなとコーンのいためもの
	※粉チーズ 2.1	※しょうゆ 0.7	水 7	きりぼしだいこんのいために	※ウスターソース 0.35	しょうが 0.21	千切きくらげ 0.14	牛乳 185	鶏肉 7
	※白ワイン 0.35	※酒 1.4	ゆかりあえ	切干し大根 2.8	※上白糖 0.07	※でん粉 0.21	※中華スープの素 0.7	※牛乳 185	こまつな 17.5
	※洋風スープの素 0.21	しょうが 1.05	だいこん 14	にんじん 10.5	※でん粉 0.07	水 3.5	※中巻スライスちくわ 7	さわらのさんしょうやき	冷凍コーン 7
	塩コショウ 0.14	※でん粉 1.4	はくさい 14	※半月スライスちくわ 7	水 3.5	すのもの	※しょうゆ 2.8	※さわら 40	キャベツ 7
	※なたね油 0.7	※上新粉 2.1	チンゲンサイ 7	※上白糖 0.35	イタリアンサラダ	冷凍コーン 3.5	※ごま油 0.35	しょうが 0.7	※しょうゆ 0.56
	アルミカップ 1	※なたね油 2.8	※ゆかり粉 0.35	※みりん 0.7	レタス 14	きゅうり 10.5	※酒 0.7	※しょうゆ 0.35	塩コショウ 0.07
	やさしいサラダ	※しょうゆ 0.49	※食塩 0.04	※しょうゆ 1.05	だいこん 14	キャベツ 17.5	塩コショウ 0.07	※酒 1.4	※なたね油 0.35
	だいこん 17.5	※黒砂糖 0.7	みそしる	※液体かつおだし 0.21	ほうれんそう 7	※しょうゆ 1.05	※でん粉 0.7	※こなさんしょう	なめこのみそしる
	きゅうり 17.5	※上白糖 0.07	※ミニ厚揚げ 17.5	※なたね油 0.35	※イタリアンドレ 2.8	※酢 0.7	水 21	※なたね油 0.7	なめこ 10.5
	※青じそドレ 2.8	※みりん 0.7	たまねぎ 10.5	しろみそしる	▲とうにゅうポスター(ノンミルク)	※上白糖 0.7	いかにこうみあげ	※こなさんしょう	はくさい 14
	レタススープ	※練り梅 0.7	にんじん 7	かぼちゃ 17.5	たまねぎ 28	どろろこんがじる	※いか短冊 28	※しょうゆ 1.05	※冷凍角切り豆腐 14
	※系かまぼこ 7	水 2.1	根深ねぎ 7	はくさい 17.5	じゃがいも 14	にんにく 10.5	にんにく 0.14	※みりん 0.7	根深ねぎ 7
	にんじん 10.5	ブロッコリーのあえもの	※煮干し 1.4	こまつな 7	クリームコーン 28	にんじん 7	しょうが 0.42	※上白糖 0.7	※赤みそ 5.6
	エリンギ 7	ブロッコリー 17.5	※赤みそ 2.8	※煮干し 1.4	乾燥パセリ 0.01	だいこん 14	※五香粉 0.01	※でん粉 0.21	※煮干し 1.4
	レタス 17.5	にんじん 7	※白みそ 2.8	※白みそ 5.6	※豆乳 21	根深ねぎ 7	※しょうゆ 0.56	水 4.2	水 77
	乾燥パセリ 0.01	きゅうり 7	水 77	水 77	※洋風スープの素 0.7	※フレーク節 1.4	※酒 1.4	こまあえ	
	※しょうゆ 0.56	※みりん 0.7			塩コショウ 0.14	※しょうゆ 1.05	塩コショウ 0.07	ほうれんそう 14	
	※コンソメ 0.56	※上白糖 0.35			※なたね油 0.7	※白しょうゆ 1.4	※上新粉 2.1	キャベツ 17.5	
	塩コショウ 0.07	※しょうゆ 0.7			※上新粉 0.07	※食塩 0.06	※でん粉 1.4	※上白糖 0.35	
	水 77	※液体かつおだし 0.14			水 56	※とろろ昆布 1.35	※なたね油 2.8	※みりん 0.35	
		わかたけしる				水 77	にんじんサラダ	※しょうゆ 1.05	
		たけのこ 17.5					にんじん 28	※白ごま 0.7	
		わかめ 0.35					パセリ 0.35	※白すりごま 0.7	
		えのきたけ 7					※棒々鶏ドレ 3.5	すましじる	
		※かまぼこ 7						※冷凍角切り豆腐 17.5	
		みつば 5.6						たまねぎ 14	
		※白しょうゆ 1.75						はくさい 7	
		※しょうゆ 0.35						根深ねぎ 3.5	
		※だしこんぶ 1.4						※しょうゆ 0.35	
		※食塩 0.06						※白しょうゆ 1.4	
	水 77						※みりん 0.21		
							※フレーク節 1.4		
							※食塩 0.07		
							水 77		
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	塩分
幼稚園	458 1.9	443 1.6	462 1.6	471 1.3	450 1.8	442 1.3	473 1.7	462 1.9	490 1.7

日	5月19日 火	5月20日 水	5月21日 木	5月22日 金	5月25日 月	5月26日 火	5月27日 水	5月28日 木	5月29日 金	
献立及び材料 (幼稚園)	しょくパン(乳)	いっしょくうどん	むぎごはん	もち玄米なめし	むぎごはん	むぎごはん	キムチチャーハン	もちげんまいごはん	くろこッパン(乳)	
	※食パン 40	※一食うどん 60	※麦ごはん 60.5	米 54	米 54	※麦ごはん 60.5	米 49.5	米 54	※黒コッパン 40	
	牛乳	牛乳	牛乳	もち玄米 6	麦 6	牛乳	麦 5.5	もち玄米 6	牛乳	
	※牛乳 185	※牛乳 185	※牛乳 185	※酒 0.7	牛乳	※牛乳 185	塩コショウ 0.07	牛乳 185	※牛乳 185	
	ぶたにくのたじみマトソースかけ	きつねうどんのしる	どりにくとレバーのケチャップがらめ	※食塩 0.21	※牛乳 185	たまごのわふうあんかけ	※酒 0.68	※牛乳 185	どりにくとのガーリックやき	
	豚肉 35	※油揚げ 5.6	※鶏レバー 14	※なめしの素 0.56	カレーシチュー(乳)	※オムレツ 40	根深ねぎ 3.5	あつあけのそぼろあんかけ	※鶏肉 38.5	
	※酒 1.4	キャベツ 17.5	鶏肉 21	牛乳 185	じゃがいも 28	※なたね油 1.05	※キムチ 10.5	※冷凍厚揚げ 35	ガーリックパウダー 0.01	
	にんにく 0.21	にんじん 7	※酒 1.05	※牛乳 185	たまねぎ 35	たれべつづけ	豚肉 6.3	※なたね油 0.35	※食塩 0.11	
	しょうが 0.21	干し椎茸 0.7	※しょうゆ 0.56	やきししゃも	にんじん 14	にんじん 3.5	※ごま油 0.68	鶏肉 7	黒こしょう 0.01	
	塩コショウ 0.07	豚肉 10.5	しょうが 0.56	※ししゃも 20	豚肉 10.5	たまねぎ 7	※酒 0.68	※粒状大豆 1.4	※白ワイン 1.4	
	※なたね油 0.7	根深ねぎ 7	※でん粉 3.5	※なたね油 0.7	※なたね油 0.35	※液体かつおだし 0.21	※しょうゆ 0.34	しょうが 0.21	※しょうゆ 0.28	
	たれべつづけ	※だしこんぶ 0.7	※なたね油 3.5	しんじやがのにももの	にんにく 0.35	※しょうゆ 0.56	塩コショウ 0.07	※しょうゆ 1.05	※なたね油 0.35	
	トマト 5.6	※フレーク節 1.4	たまねぎ 7	豚肉 14	しょうが 0.7	※上白糖 0.35	水 57.12	※酒 0.7	こほうのソテー	
	※カットトマト 4.9	※しょうゆ 4.2	※上白糖 0.7	じゃがいも 38.5	※小麦粉 3.5	※みりん 0.35	牛乳	※上白糖 0.7	こほう 17.5	
	にんにく 0.21	※みりん 0.7	※しょうゆ 1.4	にんじん 14	※有塩バター 3.5	※でん粉 0.21	※牛乳 185	※みりん 0.49	冷凍コーン 8.4	
	※ケチャップ 3.5	水 84	※酢 1.4	たまねぎ 28	※カレー粉 0.35	水 2.1	あげきょうざ	※でん粉 0.21	ピーマン 2.1	
	※ウスターソース 1.4	※食塩 0.07	※ケチャップ 2.1	※系こんにゃく 10.5	※チーズ 1.4	ひじきのいために	※ぎょうざ(大) 30	水 21	※なたね油 0.35	
	※しょうゆ 0.56	▲かきあげ(ノンエッグ)	※ウスターソース 0.7	冷凍さやいんげん 3.5	※洋風スープの素 0.7	※ひじき 1.26	※なたね油 2	にびたし	塩コショウ 0.06	
	※上白糖 0.7	※半月スライスちくわ 10.5	ちゅうかいため	※しょうゆ 3.5	※しょうゆ 1.96	※オイルツナ 8.4	ナムル	チンゲンサイ 14	※鶏ガラスープ 0.14	
	※でん粉 0.21	たまねぎ 21	チンゲンサイ 17.5	※上白糖 1.4	※ウスターソース 2.8	※たけのこ水煮 10.5	こまつな 10.5	はくさい 17.5	ミネストローネ	
	水 3.5	さつまいも 17.5	はくさい 17.5	※みりん 0.7	※ケチャップ 3.5	冷凍さやいんげん 3.5	キャベツ 14	※オイルツナ 5.6	キャベツ 10.5	
	レタスのサラダ	くきわかめ 0.21	※メンマ 7	※フレーク節 0.7	※牛乳 14	※しょうゆ 1.05	にんじん 7	※液体かつおだし 0.35	じゃがいも 17.5	
	レタス 17.5	※小麦粉 10.5	※しょうゆ 0.63	おひたし	オールのパイ 0.01	※上白糖 0.35	にんじん 7	※しょうゆ 0.7	豚肉 14	
	きゅうり 14	※小麦粉 10.5	※しょうゆ 0.63	おひたし	クローブ 0.01	※上白糖 0.35	※しょうゆ 0.84	※上白糖 0.35	乾燥パセリ 0.01	
	パプリカ赤 2.1	※ベーキングパウダー 0.14	※上白糖 0.21	きゅうり 14	ナツメグ 0.01	※なたね油 0.21	※ごま油 0.28	※みりん 0.35	ひよこ豆 7	
	※ごまドレ 3.5	※なたね油 3.5	塩コショウ 0.035	はくさい 21	ロリエ 0.01	ぶたじる	※酢 1.26	さわにわん	※カットマト 14	
	ポテトスープ	ハリハリづけ	※なたね油 0.21	※しょうゆ 0.7	塩コショウ 0.07	豚肉 14	わかめスープ	豚肉 8.4	※オリーブ油 0.21	
	鶏肉 10.5	切干し大根 2.8	あさりのスープ	※液体かつおだし 0.14	水 35	里芋 14	※系かまぼこ 10.5	こほう 14	にんにく 0.14	
	じゃがいも 17.5	※たくあん 4.9	※あさり 冷凍 7	※上白糖 0.35	シユガーピーンズ	ごぼう 7	わかめ 0.35	だいこん 17.5	※コンソメ 0.56	
	たまねぎ 14	みずな 10.5	にら 7	※みりん 0.7	※大豆水煮 25	※板こんにゃく 3.5	えのきたけ 7	根深ねぎ 7	※しょうゆ 0.7	
	ひよこ豆 8.4	※しょうゆ 0.35	だいこん 17.5		※なたね油 0.7	だいこん 7	だいこん 10.5	干し椎茸 0.14	塩コショウ 0.06	
	※コンソメ 0.56	※上白糖 0.7	じゃがいも 10.5		※上白糖 2.8	※春雨 3.5	※春雨 2.1	※だしこんぶ 1.4	水 56	
	※しょうゆ 0.21	※酢 1.4	※しょうゆ 1.26		水 0.84	※赤みそ 5.6	※しょうゆ 1.05	※しょうゆ 0.7	メロン	
	塩コショウ 0.07		※中華スープの素 0.7		かいそうサラダ	※煮干し 1.4	※中華スープの素 0.7	※白しょうゆ 1.75	※メロン 幼 40	
	水 56		塩コショウ 0.07		レタス 14	水 77	塩コショウ 0.06	※食塩 0.06		
	チヨコクリーム(乳)		水 77		きゅうり 14		水	水 63		
	※チヨコクリーム 15				※海藻ミックス 0.42		ミルクプリン(乳)			
					※柑橘ドレ 2.8		※ミルクプリン(幼・小) 60			
	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	塩分
	幼稚園	486 1.7	506 1.7	478 1.6	458 1.5	516 1.3	494 1.6	531 1.9	455 1	465 1.5

*エネルギーの単位はKcalです。 *食材の分量は、幼稚園の分量になっています。
 *塩分の単位はgです。 *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。
 *ドレッシングの表記は〇ドレになっています。