



# 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>  
1日(金)かつお  
11日(月)さわら
- <丸ごと食べる魚>  
19日(火)やしししゃも

## 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！

**野菜のひみつを覚えよう！！**

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  
くんぐん  
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！

### 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！

脳にエネルギーを注ぎたいよ

まず朝ごはんを食べよう！

このパンはブドウ糖に変わって

脳を動かすのはブドウ糖だけなんだ！

待ってました！ やったあ！

えっか！ じゃあしつかり食べないとな

### 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。

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

《2026年5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	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 (中学年)	くろまめおこわ	むぎごはん	しょくパン(乳)	たけのこごはん	もちげんまいごはん	いっしょくうどん	むぎごはん	くろコッパン(乳)	むぎごはん
	米 72	※麦ごはん 88	※食パン 55	米 72	米 81	※一食うどん 80	※麦ごはん 88	※黒コッパン 55	※麦ごはん 88
	もちめ(アルファ化米) 8	牛乳	牛乳	麦 8	もち玄米 9	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
	※食塩 0.35	※牛乳 206	※牛乳 206	※酒 1	牛乳 206	※牛乳 206	※牛乳 206	※牛乳 206	※牛乳 206
	※酒 1	わふうおろしハンバーグ	ぶたにくのたじみトマトソースかけ	※食塩 0.3	※牛乳 206	きつねうどんのしる	たまごのわふうあんかけ	かほちやのグラタン(乳)	ちゅうかに
	※黒豆 16	※ハンバーグ 60	豚肉 50	たけのこ 17	どりにくとレバーのケチャップがらめ	※油揚げ 8	※オムレツ 50	※オイルツナ 20	※なると 15
	※上白糖 2	※なたね油 1	※酒 2	鶏肉 10	※鶏レバー 20	キャベツ 25	※なたね油 1.5	にんにく 0.3	豚肉 20
	※しょうゆ 0.4	たれべつづけ	にんにく 0.3	干し椎茸スライス 0.3	鶏肉 30	にんじん 10	たれべつづけ	※白ワイン 0.5	しょうが 1
	※食塩 0.1	だいこん 18	しょうが 0.3	にんじん 8	※酒 1.5	干し椎茸 1	にんじん 5	※エルボマカロニ 2	にんにく 0.5
	水 103	※しょうゆ 1.8	塩コショウ 0.1	※食塩 0.01	※しょうゆ 0.7	豚肉 15	たまねぎ 10	かほちや角切り 35	※なたね油 0.5
	くちなしの実 0.05	※みりん 1	※なたね油 1	※淡口しょうゆ 4	しょうが 0.8	根深ねぎ 10	※液体かつおだし 0.3	たまねぎ 35	たまねぎ 30
	牛乳	※上白糖 0.05	たれべつづけ	※上白糖 0.7	※でん粉 5	※だしこんぶ 1	※しょうゆ 0.8	※小麦粉 2.5	はくさい 30
	※牛乳 206	※でん粉 0.2	トマト 8	※みりん 1	※なたね油 5	※フレーク節 2	※上白糖 0.5	※塩バター 2.5	※たけのこ水煮 10
	かつおのあげがらめ	水 5	※カットトマト 7	※酒 1	たまねぎ 10	※しょうゆ 6	※みりん 0.5	※牛乳 20	チンゲンサイ 20
	※かつお 40	こまつなとコーンのいためもの	にんにく 0.3	※液体かつおだし 0.5	※上白糖 1	※みりん 1	※でん粉 0.3	※パン粉 1	千切きくらげ 0.2
	※しょうゆ 0.8	鶏肉 10	※ケチャップ 5	牛乳 206	※しょうゆ 1.8	水 120	※食塩 0.1	※粉チーズ 3	※中華スープの素 1
	※酒 2	こまつな 25	※ウスターソース 2	※牛乳 206	※酢 2	※食塩 0.1	ひじきのいために	※白ワイン 0.5	※上白糖 0.1
	しょうが 1.5	冷凍コーン 10	※しょうゆ 0.8	さわらのさんしょうやき	※ケチャップ 3	▲かきあげ(ノンエッグ)	※ひじき 1.8	※洋風スープの素 0.3	※しょうゆ 4
	※でん粉 2	キャベツ 10	※上白糖 1	※さわら 50	※ウスターソース 1	※半月スライスちくわ 15	※オイルツナ 12	塩コショウ 0.2	※ごま油 0.5
	※上新粉 3	※しょうゆ 0.8	※でん粉 0.3	しょうが 1	ちゅうかいため	たまねぎ 30	※たけのこ水煮 15	※なたね油 1	※酒 1
	※なたね油 4	塩コショウ 0.1	水 5	※しょうゆ 0.5	チンゲンサイ 25	さつまいも 25	冷凍さやいんげん 5	アルミカップ 1	塩コショウ 0.1
	※しょうゆ 0.7	※なたね油 0.5	レタスのサラダ	※こなさんしょう 0.01	はくさい 25	※きわかめ 0.3	※しょうゆ 1.5	やさしいサラダ	※でん粉 1
	※黒砂糖 1	なめこのみそしる	レタス 25	※こなさんしょう 0.01	※メンマ 10	※食塩 0.2	※みりん 1	だいこん 25	水 30
	※上白糖 0.1	なめこ 15	きゅうり 20	※なたね油 1	※鶏ガラスープ 0.18	※小麦粉 15	※上白糖 0.5	きゅうり 25	いかにこうみあげ
	※みりん 1	はくさい 20	パプリカ赤 3	※こなさんしょう 0.01	※しょうゆ 0.9	※ベーキングパウダー 0.2	※なたね油 0.3	※青じそドレ 4	※いか短冊 40
	※練り梅 0.3	※冷凍角切り豆腐 20	※ごまドレ 4	※しょうゆ 1.2	※上白糖 0.3	※なたね油 5	ぶたじる	レタススープ	にんにく 0.2
	水 3	根深ねぎ 10	ポテトスープ	※みりん 1	塩コショウ 0.05	ハリハリづけ	豚肉 20	※糸かまぼこ 10	しょうが 0.6
	ブロッコリーのあえもの	※赤みそ 8	鶏肉 15	※上白糖 1	※なたね油 0.3	切干し大根 4	里芋 20	にんじん 15	※五香粉 0.02
	ブロッコリー 25	※煮干し 2	じゃがいも 25	※でん粉 0.3	あざりのスープ	※たくあん 7	ごぼう 10	エリンギ 10	※しょうゆ 0.8
	にんじん 10	水 110	たまねぎ 20	水 6	※あざり 冷凍 10	みずな 15	※板こんにやく 5	レタス 25	※酒 2
	きゅうり 10		ひよこ豆 12	こまあえ	にら 10	※しょうゆ 0.5	だいこん 10	乾燥パセリ 0.02	塩コショウ 0.1
	※みりん 1		※コンソメ 0.8	ほうれんそう 20	だいこん 25	※上白糖 1	根深ねぎ 5	※しょうゆ 0.8	※上新粉 3
	※上白糖 0.5		※しょうゆ 0.3	キャベツ 25	じゃがいも 15	※酢 2	※赤みそ 8	※コンソメ 0.8	※でん粉 2
	※しょうゆ 1		塩コショウ 0.1	※上白糖 0.5	※しょうゆ 1.8	※中華スープの素 1	※煮干し 2	塩コショウ 0.1	※なたね油 4
	※液体かつおだし 0.2		※みりん 0.5	※しょうゆ 1.5	※上白糖 110	塩コショウ 0.1	水 110	水 110	にんじんサラダ
	わかたけしる		※チョコクリーム(乳) 15	※白ごま 1	水 110				にんじん 40
	たけのこ 25		※チョコクリーム 15	※白すりごま 1					パセリ 0.5
	わかめ 0.5		すましじる						※棒々鶏ドレ 5
	えのきたけ 10		※冷凍角切り豆腐 25						
	※かまぼこ 10		たまねぎ 20						
	みつば 8		はくさい 10						
	※白しょうゆ 2.5		根深ねぎ 5						
	※しょうゆ 0.5		※しょうゆ 0.5						
	※だしこんぶ 2		※白しょうゆ 2						
	※食塩 0.08		※みりん 0.3						
水 110		※フレーク節 2							
かしわもち		※食塩 0.1							
※かしわもち 40		水 110							
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
726	2.1	620	2	612	2.4	597	2.4	627	2.1
648	2.4	650	2	590	2.6	642	2.2		

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 (中学年)	なめし	もちげんまいごはん	むぎごはん	コッパン(乳)	むぎごはん	キムチチャーハン	くろコッパン(乳)	もちげんまいごはん	むぎごはん	
	米 81	米 81	米 81	※コッパン 55	※麦ごはん 88	米 72	※黒コッパン 55	米 81	米 81	
	麦 9	もち玄米 9	麦 9	牛乳	牛乳	麦 8	牛乳	もち玄米 9	麦 9	
	※酒 1	牛乳	牛乳	※牛乳 206	※牛乳 206	塩コショウ 0.1	※牛乳 206	牛乳	牛乳	
	※食塩 0.3	※牛乳 206	※牛乳 206	フランクフルトのそぼろあんかけ	あつあげのそぼろあんかけ	※酒 1	※牛乳 206	※牛乳 206	※牛乳 206	
	※なめしの素 0.8	あげ豆腐のわふうあんかけ	ぶたにくのしょうがだれかけ	グリーンアスパラガス 10	※冷凍厚揚げ 50	根深ねぎ 5	※鶏肉 55	ちくわのおこのみあげがらめ	カレーシチュー(乳)	
	牛乳	※揚げ出し豆腐 大 65	豚肉 50	※フランクフルト 15	※なたね油 0.5	※キムチ 9	ガーリックパウダー 0.02	※焼き竹輪 30	じゃがいも 40	
	※牛乳 206	※なたね油 5	しょうが 1	※卵 30	※粒状大豆 2	※鶏肉 15	※食塩 0.15	さつまいも 20	たまねぎ 50	
	やしじしゃも	たれべつづけ	※しょうゆ 0.5	※上白糖 0.2	しょうが 0.3	※酒 1	黒こしょう 0.01	※なたね油 5	にんじん 20	
	※ししゃも 34	えのきたけ 10	※酒 2	※しょうゆ 0.3	しょうが 0.3	※しょうゆ 0.5	※白ワイン 2	※青のり粉 0.2	豚肉 15	
	※なたね油 1	ピーマン 3	※なたね油 1	※鶏ガラスープ 0.2	※しょうゆ 1.5	※しょうゆ 0.5	※しょうゆ 0.4	かつお削り節 0.2	※なたね油 0.5	
	しんじやがのにももの	※しょうゆ 1	たまねぎ 10	塩コショウ 0.05	※酒 1	塩コショウ 0.1	※なたね油 0.5	※しょうゆ 1.5	にんにく 0.5	
	豚肉 20	※みりん 1	※しょうゆ 1.8	※なたね油 1	※上白糖 1	水 84	※みりん 1	しょうが 1	しょうが 1	
	じゃがいも 55	※上白糖 1	※みりん 1	たれべつづけ	※みりん 0.7	牛乳	ごぼう 25	※上白糖 0.6	※小麦粉 5	
	にんじん 20	※でん粉 0.3	※上白糖 0.5	※ケチャップ 5	※でん粉 0.3	※牛乳 206	冷凍コーン 12	※でん粉 0.1	※塩バター 5	
	たまねぎ 40	水 10	しょうが 0.3	※ウスターソース 0.5	水 30	あげぎょうざ	ピーマン 3	水 10	※カレー粉 0.5	
	※糸こんにやく 15	※液体かつおだし 0.3	※でん粉 0.3	※上白糖 0.1	※水 1	※ぎょうざ(小) 34	※なたね油 0.5	ゆかりあえ	※チーズ 2	
	冷凍さやいんげん	切干し大根 4	水 5	※でん粉 0.1	チンゲンサイ 20	※なたね油 4	塩コショウ 0.08	だいこん 20	※洋風スープの素 1	
	※しょうゆ 5	にんじん 15	すのもの 5	水 5	はくさい 25	ナムル	※鶏ガラスープ 0.2	はくさい 20	※しょうゆ 2.8	
	※上白糖 2	※半月スライスちくわ 10	冷凍コーン 5	イタリアンサラダ	※オイルツナ 8	こまつな 15	ミネストローネ	チンゲンサイ 10	※ウスターソース 4	
	※みりん 1	※上白糖 0.5	きゅうり 15	レタス 20	※液体かつおだし 0.5	キャベツ 20	キャベツ 15	※ゆかり粉 0.5	※ケチャップ 5	
	※フレーク節 1	※みりん 1	キャベツ 25	だいこん 20	※しょうゆ 1	にんじん 10	じゃがいも 25	※食塩 0.05	※牛乳 20	
	水 20	※しょうゆ 1.5	※しょうゆ 1.5	ほうれんそう 10	※上白糖 0.5	※上白糖 1	豚肉 20	みそしる	オールスパイス 0.02	
	おひたし	※液体かつおだし 0.3	※酢 1	※イタリヤンドレ 4	※みりん 0.5	※しょうゆ 1.2	乾燥パセリ 0.01	※ミニ厚揚げ 25	クローブ 0.02	
	きゅうり 20	※なたね油 0.5	※上白糖 1	▲とうにゅうポテージュ(ノンミルク)	さわにわん	※ごま油 0.4	ひよこ豆 10	たまねぎ 15	ナツメグ 0.02	
	はくさい 30	しろうみそしる	とろろこんぶじる	たまねぎ 40	豚肉 12	※酢 1.8	※カットマト 20	にんじん 10	ロリエ 0.01	
	※しょうゆ 1	かほちや 25	鶏肉 15	じゃがいも 20	ごぼう 20	わかめスープ	※オリーブ油 0.3	根深ねぎ 10	塩コショウ 0.1	
	※液体かつおだし 0.2	はくさい 25	にんじん 10	クリームコーン 40	だいこん 25	※糸かまぼこ 15	にんにく 0.2	※煮干し 2	水 50	
	※上白糖 0.5	こまつな 10	だいこん 20	乾燥パセリ 0.01	根深ねぎ 10	わかめ 0.5	※コンソメ 0.8	※赤みそ 4	シュガーピーンス	
	※みりん 1	※煮干し 2	根深ねぎ 10	※豆乳 30	干し椎茸 0.2	えのきたけ 10	※しょうゆ 1	※白みそ 4	大豆 12	
		※白みそ 8	※フレーク節 2	※洋風スープの素 1	※だしこんぶ 2	だいこん 15	塩コショウ 0.08	水 110	※なたね油 1	
		水 110	※しょうゆ 1.5	塩コショウ 0.2	※しょうゆ 1	※春雨 3	水 80		※上白糖 4	
			※白しょうゆ 2	※なたね油 1	※白しょうゆ 2.5	※しょうゆ 1.5	メロン		水 1.2	
			※食塩 0.08	※上新粉 0.1	※食塩 0.08	※中華スープの素 1	※メロン 小 50		かいそうサラダ	
			※とろろ昆布 1.35	水 80	水 90	塩コショウ 0.08			レタス 20	
			水 110			水 110			きゅうり 20	
						ミルクプリン(乳)			※海藻ミックス 0.6	
						※ミルクプリン(幼・小) 60			※柑橘ドレ 4	
	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
	623	2.3	617	1.9	596	1.8	586	2.6	617	1.6
	669	2.2	596	2.2	623	2.2	686	2		

\*エネルギーの単位はKcalです。 \*食材の分量は、中学年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〇〇ドレになっています。