






早寝・早起き・朝ごはん

おいしく食べるために、健康な歯を保とう!

どんなにおいしい食事でも、歯が健康でないとよくかんで味わうことができず、おいしさが半減してしまいます。また、歯の健康は全身の健康にも深く関わっています。虫歯がある場合は早めに治療し、健康な歯を保てるよう、毎日の食べ方にも気をつけましょう。

健康な歯を保つためのポイント

 食事はよくかんで食べましょう!	 いろいろな食品をバランスよく食べましょう!	 だらだら食べたり飲んだりするのはやめましょう!	 食べた後は歯みがきをしましょう!
--	--	--	---

カム太郎



☆献立表には、よくかんで食べて欲しいメニューに、ほくがついているよ。6月4日～10日は、歯と口の健康週間だよ。よくかむことを意識して食べてね。

【6月の献立】

- ・金平ごぼう ・切り干し大根のピビンバ ・きびなごの唐揚げ ・イカカツ ・ごぼうチップス
- ・ししゃもの磯部揚げ ・抹茶タフィー ・ごぼうのサラダ ・めあじフライ



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



パッケンからの野菜メモ

野菜を食べやすくする工夫を紹介 (6月の給食から)

☆カレー味やケチャップ味など自分の好きな味付けにしてみよう!

☆カリッと油で揚げてみよう! おやつにもおすすめだよ!



切り干し大根のピビンバ



ごぼうチップス

☆のりやかつお節などと一緒に和えてみよう! 風味やかおりも良くなるよ!

☆炒めたり、煮るなどして、火を通してみよう! 量も減って、甘みも増すよ!



磯香和え



豆腐チゲ

多治見市甘原町のいちごを使った手作りの「つづはらのいちごジャム」が出ます。

今年も多治見市甘原町で栽培している「草姫」という品種のいちごを使用した「つづはらのいちごジャム」を提供する予定です。安心して食べられるいちごを育てるには、病害虫対策の薬を使わずに多くの工夫や苦勞があります。多治見市産のいちごをよく味わい、大切にいただきますよう。



◆今月の岐阜県産の食材(予定)◆



◆今月の魚◆

<切り身>
・一口大の魚>

5日(金)ホキ
25日(木)にしん
29日(月)めあじ

<丸ごと食べる魚>

8日(月)きびなご
18日(木)ししゃも

給食レシピ



家にある野菜で作ってみよう!

いろいろいごはんの具

- 【材料】4人分
- ☆鶏ミンチ 200g
 - ☆しょうが 1かけ
 - ☆にんじん 1/3本
 - ☆さやいんげん 4本
 - ☆甘酢漬けしょうが 5g
 - ☆いため油 適量
 - ☆砂糖 大さじ1・1/3
 - ☆酒 小さじ1
 - ☆薄口しょうゆ 大さじ1

《下準備》

《作り方》

- ①フライパンに油をひき、生姜を入れて香りが出るまで炒めた後、鶏ミンチを加え、Aを半量加えてバラバラになるまで炒める。
- ②①ににんじんを入れて炒めた後、Aの残りの調味料と甘酢漬けしょうがを加える。
- ③ボールに卵を割り入れ、調味料Bを入れて混ぜておく。
- ④フライパンに油をひき、③を入れて炒り卵を作る。
- ⑤炊きあがったごはん、②と④とゆでたさやいんげんをのせたら出来上がり。

※使う野菜は、家にある野菜で作ってみましょう。お肉と一緒に食べることで、野菜が食べやすくなります。
※甘酢漬けの生姜が入ることで、さっぱりとした味付けになり蒸し暑い日に食欲がなくてもごはんが進みます。

月	火	水	木	金
<p>1 いろどりごはんのぐ いりたまご (べつづけ) こまつなのあえもの</p> <p>【主食】むぎごはん すましじる</p>	<p>2 はんぺんのねぎだれかけ わふうあえ</p> <p>【主食】もちげんまいわかめごはん だいこんのもの</p>	<p>3 ▲ジャーマンポテト (ノンミルク) ささみのレモンソースかけ</p> <p>【主食】くろしょくパン(乳) キャベツのスープ</p>	<p>4 きりぼしだいごんのピピンバ はるまき</p> <p>【主食】むぎごはん にらのスープ</p>	<p>5 さかなのみそマヨネーズやき きんぴらごぼう</p> <p>【主食】むぎごはん とろろこんぶじる</p>
<p>8 きびなごのからあげ ごまあえ</p> <p>【主食】むぎごはん おやこに(じよきよしよく)</p>	<p>9 イカカツ(たれべつづけ) そえやさい</p> <p>【主食】むぎごはん ごもくじる</p>	<p>10 しんごぼうのサラダ ポテトグラタン(乳)</p> <p>【主食】くろコッパン(乳) ミネストローネ</p>	<p>11 つくねのしょうがだれかけ にびたし</p> <p>【主食】むぎごはん さやえんどうのしろみそじる</p>	<p>12 にんじんサラダ ホイコーロー</p> <p>【主食】もちげんまいごはん ちゅうかスープ</p>
<p>15 ぶたにくのてりやき ゆかりあえ</p> <p>【主食】むぎごはん かきたまじる(じよきよしよく)</p>	<p>16 かいそうサラダ まっちゃタフィ</p> <p>【主食】もちげんまいごはん ハヤシチュー(乳)(じよきよしよく)</p>	<p>17 あつあげのごまだれかけ かぼちゃのそぼろに</p> <p>【主食】むぎごはん なすのみそじる</p>	<p>18 ししゃものいそべあげ あおなのおひたし</p> <p>【主食】ぎふにんじんごはん さわにわん</p>	<p>19 ★ ブロッコリーのソテー ヨーグルト(乳) つづはらのいちごジャム</p> <p>【主食】しょくパン(乳) レタススープ とりにくのオニオンソース</p>
<p>22 ▲かきあげ(ノンエッグ) ひじきのいために</p> <p>【主食】むぎごはん ぶたじる</p>	<p>23 パンサンスー むしゅうまい</p> <p>【主食】もちげんまいごはん とうふチゲ</p>	<p>24 イタリアンサラダ ごぼうチップス</p> <p>【主食】ソフトめん ミートソース(乳)(じよきよしよく)</p>	<p>25 にしんのたつたあげ だいずのもの</p> <p>【主食】むぎごはん(のりふりかけ) とうがんのみそじる</p>	<p>26 マカロニサラダ オムレツのトマトソースかけ</p> <p>【主食】 ▲とうにゅうカレースープ(ノンミルク) しょくパン(乳)(チョコクリーム(乳))</p>
<p>29 めあじフライ(たれべつづけ) いそかあえ</p> <p>【主食】むぎごはん とりだんごじる</p>	<p>30 あげどうふのおろしかけ(たれべつづけ) ブロッコリーのおかかあえ</p> <p>【主食】ぎふちやめし かぼちゃのみそじる</p>			

「2026年6月分 学校給食 献立及び材料表」

(小学校) 食育センター 養正調理場

(単位:グラム)

Table with 12 columns for dates from 6月1日 to 6月15日 and rows for ingredients like 小麦ごはん, 牛乳, 鶏肉, etc. Includes energy and salt content at the bottom.

Table with 12 columns for dates from 6月16日 to 6月30日 and rows for ingredients like 小麦ごはん, 牛乳, 鶏肉, etc. Includes energy and salt content at the bottom.

*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。