







# 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

☆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!



磯香和え



ごぼうチップス

☆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!



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)◆

 米・米粉	 パンの材料や料理で使う小麦粉	 大豆・豆腐	 豚肉	 干し椎茸	 根深ねぎ	 なす
 だいこん	 トマト	 じゃがいも	 アスパラガス	 ほうれんそう	 しょうが	 番茶・粉茶
 小松菜	 にんじん	 きゅうり	 たまねぎ	 牛乳	 いちご	

### ◆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

### 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	☆すりおろす	①フライパンに油をひき、生姜を入れて香りがするまで炒めた後、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。
☆しょうが	1かけ	☆みじん切り	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。
☆にんじん	1/3本	☆斜め千切り	③ボールに卵を割り入れ、調味料Bを入れて混ぜておく。
☆さやいんげん	4本		④フライパンに油をひき、③を入れて炒り卵を作る。
☆甘酢漬けしょうが	5g		⑤炊きあがったごはんに、②と④とゆでたさやいんげんをのせたら出来上がり。
☆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		
☆鶏卵	2個		
☆砂糖	小さじ1/2		
☆濃口しょうゆ	小さじ1/2		

※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。

# 中学校 盛り付け図

## 食育センター 養正調理場

月	火	水	木	金
<p>1 彩りごはんの具</p> <p>炒り玉子 (別付け) 小松菜の和え物</p> <p>ぶどうゼリー</p> <p>すまし汁</p> <p>【主食】 麦ごはん</p>	<p>2 はんぺんのねぎだれかけ</p> <p>和風和え</p> <p>大根の煮物</p> <p>【主食】 もち玄米わかめごはん</p>	<p>3 ▲ジャーマンポテト (ノンミルク)</p> <p>ささみのレモンソースかけ</p> <p>キャベツのスープ</p> <p>【主食】 黒食パン(乳)</p>	<p>4 切り干し大根のビビンバ</p> <p>春巻き</p> <p>にらのスープ</p> <p>【主食】 麦ごはん</p>	<p>5 魚のみそマヨネーズ焼き</p> <p>きんぴらごぼう</p> <p>とろろ昆布汁</p> <p>【主食】 麦ごはん</p>
<p>8 きびなごの唐揚げ</p> <p>ごま和え</p> <p>親子煮(除去食)</p> <p>【主食】 麦ごはん</p>	<p>9 イカカツ(たれ別付け)</p> <p>添え野菜</p> <p>五目汁</p> <p>【主食】 麦ごはん</p>	<p>10 新ごぼうのサラダ</p> <p>ポテトグラタン(乳)</p> <p>ミネストローネ</p> <p>【主食】 黒コッパパン(乳)</p>	<p>11 つくねの生姜だれかけ</p> <p>煮浸し</p> <p>さやえんどうの白みそ汁</p> <p>【主食】 麦ごはん</p>	<p>12 人参サラダ</p> <p>ホイコーロー</p> <p>中華スープ</p> <p>【主食】 もち玄米ごはん</p>
<p>15 豚肉の照り焼き</p> <p>ゆかり和え</p> <p>かきたま汁(除去食)</p> <p>【主食】 麦ごはん</p>	<p>16 海藻サラダ</p> <p>抹茶タフィ</p> <p>ハヤシチュー(乳)(除去食)</p> <p>【主食】 もち玄米ごはん</p>	<p>17 厚揚げのごまだれかけ</p> <p>かぼちゃのそぼろ煮</p> <p>なすのみそ汁</p> <p>【主食】 麦ごはん</p>	<p>18 しやもの磯辺揚げ</p> <p>青菜のお浸し</p> <p>沢煮椀</p> <p>【主食】 岐阜人参ごはん</p>	<p>19 ★ ブロッコリーのソテー</p> <p>鶏肉のオニオンソース</p> <p>甘原のいちごジャム</p> <p>レタススープ</p> <p>【主食】 食パン(乳)</p>
<p>22 ▲かき揚げ(ノンエッグ)</p> <p>ひじきの炒め煮</p> <p>豚汁</p> <p>【主食】 麦ごはん</p>	<p>23 パンサンスー</p> <p>蒸ししゅうまい</p> <p>豆腐チゲ</p> <p>【主食】 もち玄米ごはん</p>	<p>24 イタリアンサラダ</p> <p>ごぼうチップス</p> <p>ミートソース(乳)(除去食)</p> <p>【主食】 ソフト麺</p>	<p>25 にしんの竜田揚げ</p> <p>大豆の煮物</p> <p>冬瓜のみそ汁</p> <p>【主食】 麦ごはん(のりふりかけ)</p>	<p>26 マカロニサラダ</p> <p>オムレツのトマトソースかけ</p> <p>▲豆乳カレースープ(ノンミルク)</p> <p>【主食】 食パン(乳)(チョコクリーム(乳))</p>
<p>29 めあじフライ(たれ別付け)</p> <p>磯香和え</p> <p>鶏団子汁</p> <p>【主食】 麦ごはん</p>	<p>30 揚げ豆腐のおろしかけ(たれ別付け)</p> <p>ミルクプリン卵入り(乳)</p> <p>ブロッコリーのおかか和え</p> <p>かぼちゃのみそ汁</p> <p>【主食】 岐阜茶飯</p>			

「2026年6月分 学校給食 献立及び材料表」

(中学校) 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 米, 小麦, 牛乳, etc., including 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 米, 小麦, 牛乳, etc., including energy and salt content at the bottom.

\*エネルギーの単位はKcalです。 \*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。