



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! |
| | ☆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! |
| | 切り干し大根のピビンバ | | ごぼうチップス |
| | 磯香和え | | 豆腐チゲ |

はちじゅうはちや 八十八夜

夏も近づくと、八十八夜は、なんのことう? 夏も近づくと、八十八夜は、なんのことう?

今年2月4日は、立春だったから、5月2日は、八十八夜。88日。8月4日は、立秋。8月10日は、処暑。8月16日は、立秋。8月22日は、立秋。8月28日は、立秋。8月31日は、立秋。

特別なお茶の日の、新茶を味わおう! 長生を祈るのも、いいですね!

ささいな色、あ、茶柱立った! きつといいこと、たくさんあるわね

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>
 4日(木)ホキ
 24日(水)にしん
 26日(金)めあじ
- <丸ごと食べる魚>
 8日(月)きびなご
 17日(水)ししゃも

給食レシピ

- 【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

家にある野菜で作ってみよう! いろいろいごはんの具

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

「2026年6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)

Table with 12 columns (Date: 6月1日 to 6月15日) and 100 rows (Ingredients: 米, 小麦, 牛乳, etc.). Includes energy and salt content at the bottom.

Table with 12 columns (Date: 6月16日 to 6月30日) and 100 rows (Ingredients: 小麦, 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。
*塩分の単位はgです。
*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。