



早寝・早起き・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

7月

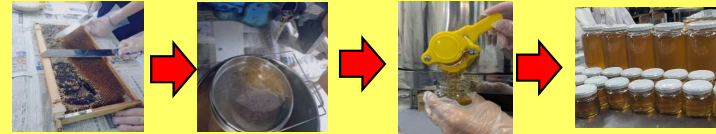
夏休みに気をつけたい食生活のポイント

な がら食べはやめよう		食事の時にテレビやタブレットを見ながら食べるのはやめましょう。
つ め(冷)たい物のとり過ぎに注意しよう		アイスやジュースなど甘くて冷たい物を取り過ぎると、おなかを壊したり、食事がきちんと食べられなくなったりして、夏バテの原因になります。
や しょく(夜食)やおやつは、食べる時間・内容・量を考えよう		朝・昼・夕の食事以外に何か食べるときは、ダラダラ食べたり飲んだりせず、時間と量を決めましょう。
す ず(進)んでお手伝いをしよう		食事の準備や片付け、簡単な調理など、おうちの人と相談してできることに挑戦しましょう。
み んなで一緒に食べる機会をつくらう		家族や仲間と一緒に、会話を楽しみながら食事をする機会をつくりましょう。

多治見西高等学校の生徒さんが作った はちみつを使った給食ができます。



7月の給食のはちみつは、ニセアカシアの花など(多治見の川辺や高校付近にも咲いている花)から蜂が集めた蜜で作りました。



～はちみつの生産に関わった生徒からの声～

・朝に採るはちみつは、水分が飛び、糖分が濃縮されるので美味しいはちみつになります。はちみつ採取は、朝早い時間に行うので大変です。でも、それ以上に活動が楽しいです。

・ミツバチは一生で、ティースプーン1杯のはちみつしか作れないので、大切なはちみつを大切に食べて欲しいです。

きゅうりのヒミツ



パッケンからの野菜メモ 夏野菜の紹介

【夏野菜クイズ】 ヒントを聞いてどの夏野菜か考えよう！正解は、一番下に載せてあるよ！逆さにしてみてね！

【第一問】

- ①水分がたくさんあるよ。②給食で多治見市産が使われているよ。
- ③「〇〇〇が赤くなると医者が青くなる」ということわざがあるよ。

【第二問】

- ①緑色だよ。②生産が一番多いのは、沖縄県だよ。
- ③苦いけどお肌がピカピカになる栄養がたくさんあるよ。

(4-1) (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10) (11) (12)

【夏野菜のポイント】

☆水分が多くて、体を冷やしてくれるから暑い夏にピッタリだね。
 ☆ビタミンやミネラルが多く、熱中症予防にも役立つよ。

◆今月の岐阜県産の食材(予定)◆



◆今月の魚◆

- <切り身>
17日(金)あじ
- <骨を外して食べる魚>
6日(月)あゆ
- <丸ごと食べる魚>
1日(水)きびなご
8日(水)味付け小魚

夏野菜で作ってみよう!

じゃがいもとズッキーニのたじっこハニーソテー



【材料】4人分

- ☆じゃがいも 大1個
- ☆ズッキーニ 小1本
- ☆ベーコン 3枚
- ☆にんにく 一かけ
- ☆オリーブ油 適量
- ☆濃口しょうゆ 小さじ1/2
- ☆はちみつ 小さじ1強
- ☆塩こしょう 少々

《下準備》

- 5mmのイチヨウ切り
- 下ゆでまたは、蒸す
- 3mmの輪切り
- 短冊ぎり
- みじん切り

《作り方》






























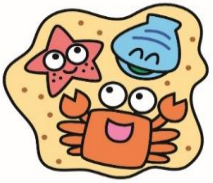

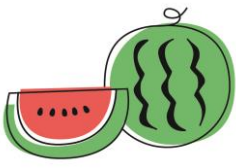
- ①フライパンに、オリーブ油をひいてにんにくを炒める。
- ②①にベーコン、じゃがいも、ズッキーニを入れて炒める。
- ③濃口しょうゆとはちみつを混ぜたものを②に入れる。
- ④塩こしょうで味を整える。

※ハチミツの種類によって味が変わるので、味見しながら調味料を加減して作りましょう。
 ※ズッキーニの他に、夏野菜のオクラ、ナス、枝豆などでも作れます。

しょうがっこう もりつけず

令和8年7月

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 きびなごのからあげ </p>  <p>とうもろこし</p> <p>あつあげとだいごんののもの</p> <p>〔主食〕 むぎごはん(のりつくだに)</p>	<p>2 チンゲンサイのいためもの </p>  <p>とりにくと こうやどうふの チリソース</p> <p>わかめスープ</p> <p>〔主食〕 もちげんまいごはん</p>	<p>3 やさいサラダ </p>  <p>おまめとポテトの マヨネーズやき</p> <p>キャベツのスープ</p> <p>〔主食〕 コッペパン(乳)</p>
<p>6 あゆのしおやき </p>  <p>にびたし</p> <p>あまのがわじる</p> <p>〔主食〕 えだまめひじきごはん</p>	<p>7 ちゅうかサラダ </p>  <p>カレーマナー はるさめどんぶりのぐ</p> <p>にらたまスープ(じよきよしよく)</p> <p>〔主食〕 むぎごはん</p>	<p>8 ナムル </p>  <p>だいずとこぎかなの あげがらめ</p> <p>ごもくラーメンスープ</p> <p>〔主食〕 いっしょくラーメン</p>	<p>9 いかてんどん(たれべつづけ) </p>  <p>わふうサラダ</p> <p>なすのみそしる</p> <p>〔主食〕 むぎごはん</p>	<p>10 ごぼうのサラダ </p>  <p>▲チリコンカン (ノンミルク)</p> <p>レタススープ</p> <p>〔主食〕 しょくパン</p>
<p>13 ぶたにくのこくとうやき </p>  <p>ゴーヤ チャンプルー</p> <p>とうがんじる</p> <p>〔主食〕 むぎごはん</p>	<p>14 ちくわのいそべあげ </p>  <p>こまつなの あえもの</p> <p>みそしる</p> <p>〔主食〕 たじっこうめのかつおごはん</p>	<p>15 たまごのおろしほんずかけ(たれべつづけ) </p>  <p>ブロッコリーの ごまあえ</p> <p>くだくさんじる</p> <p>〔主食〕 もちげんまいごはん</p>	<p>16 フルーツミックス </p>  <p>ウィンナーの てつぱんやき</p> <p>なつやさいカレー(乳) (じよきよしよく)</p> <p>〔主食〕 むぎごはん</p>	<p>17 じゃがいもとズッキーニの たじっこハニーソテー </p>  <p>★ あじの トマトソースかけ</p> <p>コンソメスープ</p> <p>〔主食〕 くらコッペパン(乳)</p>
				

《2026年7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	7月1日 水	7月2日 木	7月3日 金	7月6日 月	7月7日 火	7月8日 水	7月9日 木
献立及び材料 (中学年)	むぎごはん	もちげんまいごはん	コッパパン(乳)	えだまめひじきごはん	むぎごはん	ラーメン	むぎごはん
	米 81	米 81	※コッパパン 55	米 72	※麦ごはん 88	※一食ラーメン 200	米 81
	麦 9	もち玄米 9	牛乳	麦 8	牛乳	牛乳	麦 9
	牛乳	牛乳	※牛乳 206	※酒 1	※牛乳 206	※牛乳 206	牛乳
	※牛乳 206	※牛乳 206	おまめとポテトのマヨネーズやき	※食塩 0.3	カレーマールはるさめどんぶりのく	こもくラーメンスープ	※牛乳 206
	きびなごのからあげ	どりにくとうやどうふのチリソース	※オイルツナ 10	※冷凍えだまめ 10	※春雨 4	豚肉 20	いかてんどん
	※きびなご 30	鶏肉 30	※白ワイン 1	鶏肉 6	豚肉 35	しょうが 1	※いか 40
	しょうが 0.5	にんにく 0.2	にんにく 0.3	※ひじき 0.6	※酒 1	にんにく 0.5	※酒 2
	※しょうゆ 1	しょうが 0.5	※なたね油 0.5	にんじん 10	※なたね油 1	チンゲンサイ 20	※小麦粉 6
	※食塩 0.1	※酒 2	じゃがいも 30	※しょうゆ 3.5	にんじん 10	キャベツ 20	※ベーキングパウダー 0.2
	※酒 1	塩コショウ 0.1	たまねぎ 20	※みりん 1	たまねぎ 15	※メンマ 10	※なたね油 4
	※上新粉 1	※上新粉 2	※白いんげん豆 10	※上白糖 0.5	根深ねぎ 3	千切きくらげ 0.3	たれべつづけ
	※でん粉 1.5	※でん粉 2	※冷凍えだまめ 4	※なたね油 0.6	しょうが 0.3	根深ねぎ 10	※しょうゆ 1.5
	※なたね油 4	※高野豆腐 5	※大豆ペースト 15	牛乳	※鶏ガラスープ 0.3	※白湯ラーメンスープの素 7	※みりん 1
	あつあげとだいごんのにももの	※上新粉 1	※洋風スープの素 0.1	※牛乳 206	※みりん 1.5	※鶏ガラスープ 0.5	※上白糖 0.1
	※冷凍厚揚げ 35	※なたね油 5	塩コショウ 0.05	あゆのしおやき	※テンメンジャン 2	※しょうゆ 0.5	※フレーク節 0.5
	だいごん 40	根深ねぎ 2	※ノンエッグベーキングマヨネーズ 9	※あゆ 60	※しょうゆ 2	塩コショウ 0.1	※でん粉 0.2
	にんじん 20	セロリー 1	アルミカップ 1	※食塩 0.2	※かき油 0.8	水 120	水 3
	※つきこんにやく 20	しょうが 0.2	やさいサラダ	※しょうゆ 0.5	※カレー粉 0.3	だいずとごきかなのあげがらめ	わふうサラダ
	豚肉 20	にんにく 0.1	だいごん 30	※なたね油 1	塩コショウ 0.1	※味噌つけ小魚 2	みずな 10
冷凍さやいんげん 4	※なたね油 0.5	にんじん 5	にひたし	※上白糖 0.2	大豆 12	きゅうり 20	
しょうが 0.5	※チリソース 2	ほうれんそう 10	こまつな 20	※でん粉 0.3	※なたね油 4	レタス 20	
※酒 0.5	※ケチャップ 3	※青じそドレ 4	はくさい 30	水 10	※上白糖 0.6	※玉ねぎドレ 4	
※みりん 1	※上白糖 0.2	キャベツのスープ	※油揚げ 3	ちゅうかさサラダ	※しょうゆ 0.5	なすのみそしる	
※上白糖 2	※しょうゆ 0.8	豚肉 20	※液体かつおだし 0.3	きゅうり 25	水 0.1	なす 20	
※しょうゆ 5	※酒 1	キャベツ 30	※しょうゆ 1.5	レタス 25	ナムル	たまねぎ 20	
※フレーク節 1	塩コショウ 0.05	冷凍コーン 10	※上白糖 0.3	パプリカ赤 3	だいごん 35	※油揚げ 4	
水 20	水 2	しめじ 10	※みりん 0.5	※棒々鶏ドレ 4	にんじん 10	根深ねぎ 10	
どうもろこし	チンゲンサイのいためもの	※なたね油 0.5	あまのがわじる	にらたまスープ	わかめ 0.5	※煮干し 2	
カットコーン 30	チンゲンサイ 25	※コンソメ 0.8	※そうめん 3	※冷凍液卵 20	※上白糖 0.8	※白みそ 4	
のりつくだに	豚肉 12	塩コショウ 0.1	だいごん 20	※糸かまぼこ 10	※しょうゆ 1.2	※赤みそ 4	
※のり佃煮 8	※たけのこ水煮 10	乾燥パセリ 0.02	干し椎茸 0.3	にら 8	※ごま油 0.4	水 110	
	パプリカ黄 3	※しょうゆ 0.8	オクラ 5	※たけのこ水煮 5	※酢 1.2		
	※なたね油 0.5	水 90	※星型かまぼこ 8	キャベツ 20			
	※ごま油 0.3		※白しょうゆ 2	※でん粉 0.2			
	※鶏ガラスープ 0.3		※しょうゆ 0.5	※しょうゆ 2			
	※しょうゆ 0.5		※フレーク節 2	※中華スープの素 1			
	塩コショウ 0.1		※食塩 0.1	塩コショウ 0.1			
	わかめスープ		水 110	水 110			
	たまねぎ 35		スイカ				
	わかめ 0.6		※スイカ 60				
	※あさり 冷凍 10						
	にんじん 5						
	※しょうゆ 2						
	※中華スープの素 1						
	塩コショウ 0.1						
	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	エネルギー 塩分	エネルギー 塩分
中学年	660 1.8	655 1.9	584 2.3	603 2.5	616 2.1	612 2.9	588 2

日	7月10日 金	7月13日 月	7月14日 火	7月15日 水	7月16日 木	7月17日 金
献立及び材料 (中学年)	しょくパン(乳)	むぎごはん	たじっこうめのかつおごはん	もちげんまいごはん	むぎごはん	くろコッパパン(乳)
	※食パン 55	※麦ごはん 88	米 81	米 81	※麦ごはん 88	※黒コッパパン 55
	牛乳	牛乳	麦 9	もち玄米 9	牛乳	牛乳
	※牛乳 206	※牛乳 206	※酒 1	牛乳	※牛乳 206	※牛乳 206
	▲チリコンカン(ノンミルク)	ぶたにくのこくとうやき	※食塩 0.2	※牛乳 206	なつやさいカレー(乳)	あじのトマトソースかけ
	豚肉 25	豚肉 50	かつお削り節 1	たまごのおろしほんずかけ	豚肉 20	※あじ 50
	※鶏レバーそぼろ 3	※しょうゆ 0.8	※梅漬け 2	※オムレツ 50	クローブ 0.02	塩コショウ 0.1
	ナツメグ 0.02	※酒 2	※みりん 1.5	※なたね油 1.5	オールスパイス 0.02	※白ワイン 2
	にんにく 0.3	しょうが 0.8	※上白糖 1.2	たれべつづけ	タイム 0.02	パジル 0.02
	しょうが 0.5	にんにく 0.3	※液体かつおだし 0.3	だいごん 40	たまねぎ 40	にんにく 0.3
	※赤ワイン 1	※なたね油 1	※しょうゆ 1.2	レモン 0.5	にんじん 20	※でん粉 3
	にんじん 10	※黒砂糖 1.5	牛乳	※液体かつおだし 0.3	じゃがいも 20	※上新粉 3
	たまねぎ 30	※上白糖 0.1	※牛乳 206	※しょうゆ 1.2	かぼちゃ 10	※なたね油 5
	※ひきわり大豆 10	※酒 2	ちくわのいそべあげ	※上白糖 0.8	なす 20	トマト 5
	※白いんげん豆 8	※しょうゆ 1.2	※焼き竹輪 25	※酢 0.5	トマト 20	※カットトマト 8
	※なたね油 1.2	※でん粉 0.2	※青のり粉 0.2	※でん粉 0.3	ピーマン 5	※ウスターソース 0.3
	塩コショウ 0.1	水 5	※小麦粉 6	水 3	※なたね油 1	※ケチャップ 3
	※ケチャップ 10	ゴーヤチャンプルー	※なたね油 3	ブロッコリーのごまあえ	にんにく 0.5	※上白糖 0.1
	※カットトマト 10	※冷凍角切り豆腐 20	こまつなのあえもの	ブロッコリー 25	しょうが 1	塩コショウ 0.05
	※上白糖 0.7	※半月スライスちくわ 5	こまつな 25	かぼちゃ角切り 15	※小麦粉 5	※でん粉 0.2
※ウスターソース 2	にんじん 5	キャベツ 18	※みりん 0.5	※有塩バター 5	水 3	
※しょうゆ 0.4	たまねぎ 10	※冷凍えだまめ 3	※上白糖 0.3	※カレー粉 0.6	じゃがいもとズッキーニ	
※鶏ガラスープ 0.5	にがうり 10	※和風ドレ 4	※しょうゆ 1.5	※チーズ 3	のたじっこハニーソース	
※チリパウダー 0.02	※液体かつおだし 0.5	みそしる	※白ごま 1	※洋風スープの素 1	じゃがいも 20	
※でん粉 0.5	かつお削り節 0.5	※ミニ厚揚げ 25	※白すりごま 1	※しょうゆ 3	ズッキーニ 18	
ごぼうのサラダ	※しょうゆ 1	切干大根 3	ぐたくさんじる	※ウスターソース 4	※ベーコン 5	
ごぼう 20	※みりん 0.3	はくさい 20	豚肉 12	※ケチャップ 5	※なたね油 0.3	
冷凍コーン 10	塩コショウ 0.1	根深ねぎ 8	※油揚げ 3.5	※牛乳 20	※オリーブ油 0.6	
キャベツ 10	※なたね油 0.5	※煮干し 2	にんじん 5	ロリエ 0.01	※しょうゆ 0.6	
※ノンエッグマヨネーズ 4	どうがんにじる	※赤みそ 4	ごぼう 20	塩コショウ 0.1	にんにく 0.2	
レタススープ	鶏肉 10	※白みそ 4	はくさい 15	水 60	塩コショウ 0.1	
鶏肉 20	とうがん 35	水 110	根深ねぎ 10	ウィンナーのてつぱんやき	はちみつ(多治見市産) 1.5	
じゃがいも 20	えのきたけ 10		※フレーク節 2	※ウィンナー 27	コンソメスープ	
レタス 20	はくさい 10		※みりん 0.3	※なたね油 0.2	たまねぎ 35	
エリンギ 10	みつば 4		※淡口しょうゆ 1	フルーツミックス	※蒸しレンズ豆 10	
※洋風スープの素 1	※しょうゆ 0.5		※しょうゆ 1.5	※パインシロップ漬け 10	冷凍コーン 10	
※しょうゆ 1.2	※白しょうゆ 2		※食塩 0.1	※冷凍角切り果物ゼリー(ぶどう) 20	※ささみ水煮 10	
塩コショウ 0.1	※みりん 0.5		水 100	※冷凍角切り果物ゼリー(レモン) 20	※なたね油 0.5	
水 110	※食塩 0.1			アルミカップ 1	※コンソメ 0.8	
	※でん粉 0.2				塩コショウ 0.1	
	※だしこんぶ 2				※しょうゆ 0.5	
	水 110				乾燥パセリ 0.02	
					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	エネルギー 塩分
中学年	581 2.7	613 1.5	616 2.4	614 1.7	733 2.3	619 2.4

*エネルギーの単位はKcalです。

*塩分の単位はgです。

*ドレッシングの表記は〇〇ドレになっています。

*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。