



早起・早寝・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

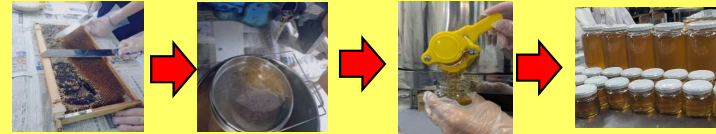
夏休みに気をつけたい食生活のポイント

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すぎると、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ろう	×	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

給食レシビ



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》










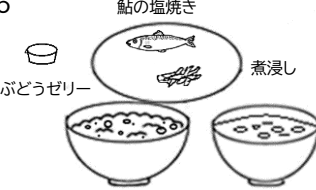



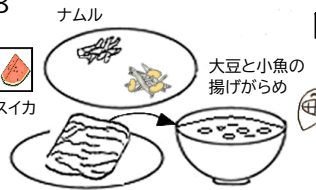

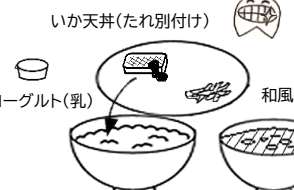















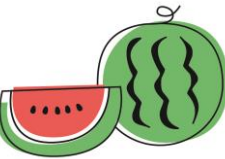
- ①フライパンに、オリーブ油をひいてにんにくを炒める。
- ②①にベーコン、じゃがいも、ズッキーニを入れて炒める。
- ③濃口しょうゆとはちみつを混ぜたものを②に入れる。
- ④塩こしょうで味を整える。

※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。

中学校 盛り付け図

令和8年7月

昭和調理場 北栄北陵調理場

月	火	水	木	金
		<p>1 きびなごのから揚げ </p>  <p>とうもろこし</p> <p>厚揚げと大根の煮物</p> <p>〔主食〕 麦ごはん(のり佃煮)</p>	<p>2 チンゲンサイの炒め物 </p>  <p>鶏肉と高野豆腐のチリソース</p> <p>わかめスープ</p> <p>〔主食〕 もち玄米ごはん</p>	<p>3 野菜サラダ </p>  <p>お豆とポテトのマヨネーズ焼き</p> <p>キャバツのスープ</p> <p>〔主食〕 コッパパン(乳)</p>
<p>6 鮎の塩焼き </p>  <p>ぶどうゼリー</p> <p>煮浸し</p> <p>天の川汁</p> <p>〔主食〕 枝豆ひじきごはん</p>	<p>7 中華サラダ </p>  <p>カレーママーポー 春雨丼ぶりの具</p> <p>にら玉スープ(除去食)</p> <p>〔主食〕 麦ごはん</p>	<p>8 ナムル </p>  <p>スイカ</p> <p>大豆と小魚の揚げがらめ</p> <p>五目ラーメンスープ</p> <p>〔主食〕 一食ラーメン</p>	<p>9 いか天丼(たれ別付け) </p>  <p>和風サラダ</p> <p>ヨーグルト(乳)</p> <p>なすのみそ汁</p> <p>〔主食〕 麦ごはん</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〕 食パン</p>
<p>13 豚肉の黒糖焼き </p>  <p>パイナップル</p> <p>ゴーヤ チャンプルー</p> <p>冬瓜汁</p> <p>〔主食〕 麦ごはん</p>	<p>14 竹輪の磯辺揚げ </p>  <p>小松菜の和え物</p> <p>みそ汁</p> <p>〔主食〕 たじっこ梅のかつおごはん</p>	<p>15 玉子のおろしぼんずかけ(たれ別付け) </p>  <p>ブロッコリーのごま和え</p> <p>具沢山汁</p> <p>〔主食〕 もち玄米ごはん</p>	<p>16 フルーツミックス </p>  <p>ウィンナーの鉄板焼き</p> <p>夏野菜カレー(乳)(除去食)</p> <p>〔主食〕 麦ごはん</p>	<p>17 ジャがいもとズッキーニのたじっこハニーソテー </p>  <p>★ 鮭のトマトソースかけ</p> <p>コンソメスープ</p> <p>〔主食〕 黒コッパパン(乳)</p>
				

「2026年7月分 学校給食 献立及び材料表」

(中学校) 昭和解理場 北栄北陵調理場

(単位:グラム)

Table with 10 columns for dates from 7月1日水 to 7月9日木. Each column lists ingredients and their quantities. Includes a summary row for energy and salt content.

Table with 7 columns for dates from 7月10日金 to 7月17日金. Each column lists ingredients and their quantities. Includes a summary row for energy and salt content.

*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、中学校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。