



早寝・早起・朝ごはん

『生活リズム』乱れていませんか？

休み中の夜ふかしや不規則な食事などによって、生活リズムが乱れてしまうことがあります。夏の疲れも出てくる時期です。残暑に負けず、元気に過ごすために「早寝・早起・朝ごはん」で生活リズムを整えましょう。



朝の過ごし方を見直してみよう

1 早起きする

家を出る1時間ぐらい前には起きて、支度を始めましょう。朝日を浴びることで、すっきり目が覚め、生活リズムが整いやすくなります。



2 朝ごはんを必ず食べる

朝ごはんは、眠っていた体と頭(脳)とおなかを目覚めさせるスイッチの役割があります。



3 トイレに行く

朝、トイレに行く習慣をつけると、便秘の予防につながり、1日をすっきりとスタートすることができます。



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



8.9月

パックンからの野菜メモ

野菜を一日350g食べられるように朝ごはん作りにチャレンジ！
前日にたくさん作って、朝ごはんに食べてもいいね！

レベル1 野菜サラダを作ってみよう！

- ・火を使わないから簡単にできるよ！
 - ・包丁で切らなくても用意できる野菜もあるよ！
- ～おすすめの野菜～

トマト きゅうり レタス



レベル2 みそ汁を作ってみよう！

- ・お気に入りの実の組み合わせを考えてみよう！
- ～おすすめの野菜～
旬の野菜(栄養満点) 根菜(食物繊維がたっぷり)



レベル3 野菜炒めやお浸しを作ってみよう！

- ・自分の好きな味付けにして作ってみよう！
(塩こしょう、コンソメ、カレーなど)
 - ・野菜は薄く切ること火の通りが早くなるよ！
- ～おすすめの野菜～

キャベツ にんじん たまねぎ



夏バテ退治



地震や台風など大きな災害が起こると、電気やガス、水道などが止まってしまったり、お店で商品が買えなくなってしまうたりして、いつものように水や食べ物を手に入れることが難しくなります。いざという時に困らないように、家庭で水と食べ物を備えておくことが安心です。最低3日分、できれば1週間分を、家族の状況に合わせて用意し、定期的に見直すようにしましょう。

◆今月の岐阜県産の食材(予定)◆



◆今月の魚◆

<切り身・一口大の魚>
8月31日(月)たら
9月28日(月)うなぎ

<丸ごと食べる魚>
9月4日(金)味付け小魚
9月7日(月)きびなご

<骨を外して食べる魚>
9月25日(金)さんま

9月
たじっこ給食
多治見市産の
トマトジュースです。

給食レシピ

組み合わせ自由自在

豚肉となすの揚げがらめ

【材料】4人分

☆豚もも肉 1枚(210g) ...
☆塩・こしょう 少々
☆酒 小さじ2
☆でんぱん 適量
☆上新粉 適量
☆なす 1本

《下準備》

一口大の角切りに切る
豚肉の下味

《作り方》

- ①豚肉に下味をつける。
- ②①にでんぱんと上新粉を合わせたものをまぶして揚げる。
- ③なすは、水気を拭いて油で揚げる。
- ④鍋にAでタレを作り、②と③を入れてからめる。

☆揚げ油 適量
☆砂糖 大さじ1強
☆しょうゆ 小さじ1強
☆みりん 小さじ1/2強
☆水 大さじ1強

乱切りに切る
(切った後塩水にひける)

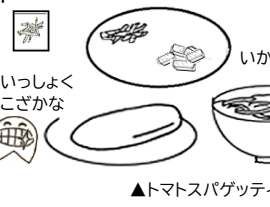
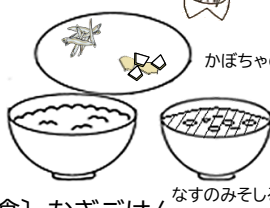
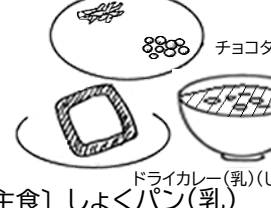
A

※旬の食材や好きなものなど組み合わせてみましょう！
野菜なら、ピーマン、にんじんなど
豚肉の代わりに、鶏肉、イカなど

※野菜が苦手な人も食感を変えたり、好きなものと一緒に食べることで食べやすくなります。

令和8年9月

ようちえん もりつけず 食育センター

月	火	水	木	金
		2 ▲かきあげ(ノンエッグ)  ゆかりあえ のっぺいじる 【主食】 むぎごはん	3 オイスターいため  あげぎょうざ わかめスープ 【主食】 みずなチャーハン	4 レタスのサラダ  いかのハーブやき ▲トマトスパゲッティ(ノンミルク) 【主食】 こがたコッパン(乳)
7 きびなごのカレーあげ  かぼちゃのそぼろに なすのみそじる 【主食】 むぎごはん	8 とりにくのうめみそだれ(たれべつづけ)  こまつなのおひたし いっしょく とろろこんぶじる 【主食】 むぎごはん	9 チンゲンサイのちゅうかあえ  あつあげの チリソースかけ にらたまスープ(じょきよしよく) 【主食】 もちげんまいごはん	10 ちくわのおこのみあげ  ツナおくら さわにわん 【主食】 むぎごはん	11 ごぼうのソテー  ぶたにくの つがマスタードやき キャロットポタージュ(乳) (じょきよしよく) 【主食】 くらコッパン(乳)
14 おさつにくクロック(乳)(たれべつづけ)  ひじきのいために すましじる 【主食】 むぎごはん(かつおふりかけ)	15 きんときまめのサラダ  オムレツのたじっこ オニオンソース (たれべつづけ) たじみトマトの アルファベットマカロニスープ 【主食】 ピラフ	16 ちゅうかサラダ  とりにくのからあげ たいわんふうラーメンスープ 【主食】 いっしょくラーメン	17 はんぺんのしょうがだれかけ  わふうあえ にくじゃが 【主食】 もちげんまいごはん	18 あげどうふのやさいあんかけ (たれべつづけ)  れんこんきんぴら ぶたじる 【主食】 むぎごはん
21 けいろう ひ 敬老の日	22 こくみん きゅうじつ 国民の休日	23 しゅうぶん ひ 秋分の日	24 はるさめのちゅうかサラダ  にくだんごの くろずあんかけ ちゅうかスープ 【主食】 むぎごはん	25 さんまのしおやき(たれべつづけ)  ごまあえ おつきみしる 【主食】 もちげんまいごはん
28  うなぎごはんのぐ きんしたまご いそかあえ とうがんじる 【主食】 むぎごはん	29 かいそうサラダ  チョコタフィ ドライカレー(乳)(じょきよしよく) しよくパン(乳) 【主食】 しよくパン(乳)	30 ぶたにくとなすのあげがらめ  きりぼしだいこんの いために しろみそじる 【主食】 むぎごはん		

≪2026年9月分 学校給食 献立及び材料表≫

(幼稚園) 食育センター 養正調理場

(単位:グラム)

日	9月2日 水	9月3日 木	9月4日 金	9月7日 月	9月8日 火	9月9日 水	9月10日 木	9月11日 金	9月14日 月
献立及び材料 (幼稚園)	むぎごはん	みずなチャーハン	こがたコッペパン(乳)	むぎごはん	むぎごはん	もちげんまいごはん	むぎごはん	くろコッペパン(乳)	むぎごはん
	※麦ごはん 60.5	米 49.5	※小型コッペパン 30	米 54	※麦ごはん 60.5	米 54	米 54	※黒コッペパン 40	※麦ごはん 60.5
	牛乳	麦 5.5	牛乳	麦 6	牛乳	もち玄米 6	麦 6	牛乳	牛乳
	※牛乳 185	※酒 0.7	※牛乳 185	牛乳	※牛乳 185	牛乳	牛乳	※牛乳 185	※牛乳 185
	▲かきあげ(ノンエッグ)	※食塩 0.07	▲トマトスバゲッティ(ノンミルク)	※牛乳 185	とりにくのうめみそだれ	※牛乳 185	※牛乳 185	ぶたにくのつがマスタードやき	おやつにくクロquette(乳)
	※半月スライスちくわ 10.5	※しらす干し 3.5	※スバゲッティ 24.5	きびなごのカレーあげ	鶏肉 35	あつあげのチリソースかけ	ちくわのおこのみあげ	豚肉 35	さつまいも 28
	かぼちゃ 10.5	干し椎茸スライス 0.35	豚肉 17.5	※きびなご 28	しょうが 0.7	※冷凍厚揚げ 35	※焼き竹輪 12.5	塩コショウ 0.14	※脱脂粉乳 1.4
	たまねぎ 17.5	根深ねぎ 3.5	にんじん 14	しょうが 0.35	※酒 1.4	※なたね油 0.7	※紅しょうが 0.35	※白ワイン 1.4	たまねぎ 14
	※大豆水煮 8.4	みずな 7	たまねぎ 28	※酒 1.4	※梅酢 0.21	たまねぎ 5.6	※青のり粉 0.14	※ノンエッグベーキングマヨネーズ 0.84	豚肉 10.5
	※食塩 0.14	※ごま油 0.7	※マツシユールーム水煮 7	※しょうゆ 0.35	※しょうゆ 0.35	セロリー 0.7	粉かつお 0.14	しょうが 0.21	※チーズ 2.1
	※小麦粉 10.5	※しょうゆ 0.91	セロリー 1.4	※カレー粉 0.7	※上新粉 0.35	しょうが 0.21	※小麦粉 4.9	にんにく 0.35	塩コショウ 0.14
	※ベーキングパウダー 0.14	※上白糖 0.35	しょうが 0.35	※でん粉 2.1	※なたね油 1.05	にんにく 0.14	※なたね油 2.1	※粒入りマスタード 0.35	※小麦粉 3.5
	※なたね油 3.5	※酒 0.7	にんにく 0.21	※上新粉 1.4	たれべつづけ	※なたね油 0.21	ツナおくら	※なたね油 0.7	※パン粉 4.9
	ゆかりあえ	※中華スープの素 0.35	※なたね油 0.7	※なたね油 3.5	※白みそ 2.1	※チリソース 2.1	オクラ 10.5	ごぼうのソテー	※なたね油 2.8
	だいこん 24.5	牛乳	0.7	かぼちゃのそぼろに	※みりん 1.05	※ケチャップ 2.1	※オイルツナ 7	ごぼう 17.5	たれべつづけ
	きゅうり 10.5	※牛乳 185	※ケチャップ 7	かぼちゃ 28	※しょうゆ 0.07	※上白糖 0.14	キャベツ 14	冷凍コーン 8.4	※ケチャップ 2.1
	※ゆかり粉 0.35	あげきようぎ	※トマトビュレー 7	豚肉 10.5	※上白糖 0.7	※しょうゆ 0.49	※上白糖 0.35	ピーマン 2.1	※ウスターソース 2.8
	※食塩 0.035	※きようぎ(大) 30	トマト 7	しょうが 0.35	水 2.1	塩コショウ 0.035	※しょうゆ 0.7	※なたね油 0.7	※上白糖 0.07
	のっぺいじる	※なたね油 2	※ウスターソース 1.05	※上白糖 0.7	※梅漬け 1.05	※酒 0.7	※酢 0.49	塩コショウ 0.056	水 0.7
	鶏肉 14	オイスターいため	塩コショウ 0.07	※みりん 0.35	※でん粉 0.35	※豆板醤 0.007	さわにわん	※鶏ガラスープ 0.14	ひじきのいために
	里芋 14	鶏肉 10.5	水 28	※しょうゆ 1.4	こまつなのおひたし	※でん粉 0.35	豚肉 7	キャロットポタージュ(乳)	※ひじき 1.4
	ごぼう 7	※たけのこ水煮 7	いかのハーブやき	冷凍さやいんげん 2.1	こまつな 14	水 3.5	ごぼう 10.5	※ベーコン 3.5	※油揚げ 2.1
	※板こんにやく 7	パプリカ黄 2.1	※いか短冊 35	※でん粉 0.14	きゅうり 7	チンゲンサイのちゅうかあえ	だいこん 17.5	たまねぎ 28	にんじん 7
	根深ねぎ 7	チンゲンサイ 14	バジル 0.014	水 7	キャベツ 10.5	チンゲンサイ 14	根深ねぎ 7	じゃがいも 14	冷凍さやいんげん 2.1
	※フレーク節 1.4	※なたね油 0.7	黒こしょう 0.007	なすのみそしる	※液体かつおだし 0.14	だいこん 17.5	※糸こんぶ 0.21	にんじん 7	※しょうゆ 1.12
	※しょうゆ 1.05	※かき油 0.35	※食塩 0.07	なす 14	※上白糖 0.35	パプリカ赤 2.1	※だしこんぶ 1.4	にんじんビュレー 28	※みりん 0.7
	※淡口しょうゆ 1.05	※鶏ガラスープ 0.21	※白ワイン 1.4	だいこん 14	※みりん 0.7	※上白糖 0.7	※しょうゆ 0.7	パセリ 0.21	※上白糖 0.35
	※みりん 0.7	※しょうゆ 0.35	※オリーブ油 0.7	しめじ 7	※しょうゆ 0.7	※しょうゆ 0.84	※白しょうゆ 1.4	※チーズ 1.4	※なたね油 0.21
	※でん粉 0.14	塩コショウ 0.035	※なたね油 0.35	根深ねぎ 7	どろろこんぶじる	※ごま油 1.05	※食塩 0.035	※牛乳 21	すましじる
	※食塩 0.07	わかめスープ	レタスのサラダ	※煮干し 1.4	はくさい 14	※酢 1.26	水 63	※有塩バター 2.8	鶏肉 7
	水 63	わかめ 0.35	レタス 19.6	※赤みそ 2.8	たまねぎ 14	にらたまスープ		※小麦粉 2.8	はくさい 14
		※糸かまぼこ 7	ほうれんそう 14	※白みそ 2.8	えのきたけ 7	※冷凍液卵 14		※洋風スープの素 1.05	しめじ 7
		たまねぎ 17.5	※コールスロートレ 3.5	水 77	※糸かまぼこ 7	鶏肉 7		塩コショウ 0.14	だいこん 7
		にら 7	いっしょくこぎかな		※フレーク節 1.4	にら 5.6		ロリエ 0.014	根深ねぎ 7
		※冷凍角切り豆腐 14	※一食小魚 5		※しょうゆ 1.05	※たけのこ水煮 7		※なたね油 0.35	※淡口しょうゆ 1.05
		※しょうゆ 1.26			※白しょうゆ 1.4	キャベツ 7		水 21	※しょうゆ 1.4
		※中華スープの素 0.7			※食塩 0.07	※でん粉 0.14			※だしこんぶ 1.4
		塩コショウ 0.07			※とろろ昆布 1.35	※しょうゆ 1.4			※食塩 0.07
		水 77			水 77	※中華スープの素 0.7			水 77
						塩コショウ 0.07			かつおふりかけ
						水 77			※おかかふりかけ 2
	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	エネルギー 塩分	エネルギー 塩分
幼稚園	493 1.2	457 1.9	485 1.9	469 1.2	459 1.5	455 1.2	435 1	511 1.6	511 1.8

日	9月15日 火	9月16日 水	9月17日 木	9月18日 金	9月24日 木	9月25日 金	9月28日 月	9月29日 火	9月30日 水
献立及び材料 (幼稚園)	ピラフ	ラーメン	もちげんまいごはん	むぎごはん	むぎごはん	もちげんまいごはん	むぎごはん	しょくパン(乳)	むぎごはん
	米 49.5	※一食ラーメン 140	米 54	※麦ごはん 60.5	米 54	米 54	※麦ごはん 60.5	※食パン 40	米 54
	麦 5.5	牛乳	もち玄米 6	牛乳	麦 6	もち玄米 6	牛乳	牛乳	麦 6
	塩コショウ 0.21	※牛乳 185	牛乳	※牛乳 185	牛乳	牛乳	※牛乳 185	※牛乳 185	牛乳
	※洋風スープの素 0.07	たいわんふうラーメンスープ	※牛乳 185	あげどうふのわふうあんかけ	※牛乳 185	※牛乳 185	うなぎごはんのぐ	ドライカレー(乳)	※牛乳 185
	※酒 0.69	豚肉 14	はんぺんのしょうがだれかけ	※揚げ出し豆腐 小 45	※ミートボール 35	さんまのしおやき	※うなぎ 21	豚肉 21	ぶたにくとなすのあげがらめ
	冷凍コーン 7	しょうが 0.7	※はんぺん 25	※なたね油 3.5	※なたね油 4.2	※さんま 30	※うなぎのたれ 1.4	オールスパイス 0.007	豚肉 28
	にんじん 7	にんにく 0.35	※なたね油 0.7	たれべつづけ	えのきたけ 3.5	※食塩 0.07	※酒 1.4	クローブ 0.007	塩コショウ 0.07
	※洋風スープの素 0.21	※しょうゆ 0.14	しょうが 0.35	えのきたけ 3.5	たまねぎ 7	※しょうゆ 0.21	※なたね油 0.7	ピーマン 3.5	※酒 1.26
	塩コショウ 0.14	※コチジャン 0.07	※しょうゆ 0.7	ピーマン 1.4	ピーマン 2.1	※なたね油 0.35	※うなぎのたれ 4.9	たまねぎ 42	※でん粉 1.4
	※しょうゆ 0.7	キャベツ 17.5	※みりん 0.35	※しょうゆ 0.7	※しょうゆ 1.26	たれべつづけ	※酒 2.1	なす 14	※上新粉 1.4
	※なたね油 0.7	にら 7	※でん粉 0.14	※みりん 0.7	※みりん 0.7	だいこん 14	※みりん 0.7	じゃがいも 14	なす 7
	牛乳	※メンマ 7	水 3.5	※上白糖 0.7	※上白糖 0.7	※しょうゆ 0.7	いそかあえ	かぼちゃ 14	※なたね油 3.5
	※牛乳 185	千切きくらげ 0.21	にくじゃが	※でん粉 0.21	※黒酢 0.84	※みりん 0.7	ほうれんそう 17.5	トマト 14	※上白糖 1.4
	オムレツのオニオンソース	※醤油ラーメンスープの素 4.9	豚肉 14	水 7	塩コショウ 0.007	※酢 0.21	はくさい 21	※小麦粉 2.1	※しょうゆ 1.05
	※オムレツ 40	※鶏ガラスープ 0.35	じゃがいも 35	れんこんきんぴら	※でん粉 0.14	※上白糖 0.07	※焼ばらのり 0.35	※有塩バター 2.1	※みりん 0.56
	※なたね油 0.7	※コチジャン 0.14	にんじん 14	れんこん 14	水 4.2	こまあえ	※淡口しょうゆ 1.05	しょうが 0.35	水 2.1
	たれべつづけ	※豆板醤 0.007	たまねぎ 35	にんじん 7	はるさめのちゅうかサラダ	冷凍コーン 7	※しょうゆ 0.14	にんにく 0.21	きりぼしだいこんのいために
	たまねぎ 8.4	※ごま油 0.35	※糸こんにやく 7	鶏肉 10.5	※春雨 2.8	こまつな 10.5	※みりん 0.49	※カレー粉 0.35	切干し大根 2.8
	にんにく 0.21	塩コショウ 0.07	冷凍さやいんげん 3.5	※しょうゆ 1.05	チンゲンサイ 17.5	キャベツ 17.5	※上白糖 0.49	※ケチャップ 1.75	にんじん 10.5
	しょうが 0.21	※なたね油 0.21	くきわかめ 0.21	※上白糖 0.49	キャベツ 7	※白ごま 0.35	どうがんじる	※なたね油 0.35	※半月スライスちくわ 7
	※上白糖 0.07	水 84	※しょうゆ 3.5	※みりん 0.7	※上白糖 0.175	※白すりごま 0.7	鶏肉 7	※しょうゆ 1.4	※上白糖 0.35
	※白ワイン 0.35	とりにくのからあげ	※上白糖 1.05	一味唐辛子 0.007	※しょうゆ 0.7	※上白糖 0.21	とうがん 28	※ウスターソース 1.4	※みりん 0.7
	※しょうゆ 1.05	鶏肉 31.5	※みりん 0.7	※なたね油 0.7	※ごま油 0.35	※みりん 0.7	えのきたけ 7	塩コショウ 0.14	※しょうゆ 1.05
	塩コショウ 0.007	しょうが 0.7	※フレーク節 0.7	ぶたじる	塩コショウ 0.007	※しょうゆ 1.05	みつば 3.5	※チーズ 1.4	※液体かつおだし 0.21
	黒こしょう 0.007	にんにく 0.35	水 14	豚肉 14	※鶏ガラスープ 0.175	おつきみしる	※しょうゆ 1.05	※洋風スープの素 0.35	※なたね油 0.35
	※でん粉 0.07	※酒 1.4	わふうあえ	里芋 10.5	ちゅうかスープ	里芋 14	※白しょうゆ 1.05	チョコタフィ	しろみそしる
	水 3.5	※しょうゆ 0.56	こまつな 14	はくさい 7	※あさり 冷凍 7	※月見かまぼこ 7	※みりん 0.35	※大豆水煮 25	たまねぎ 14
	きんときまめのサラダ	塩コショウ 0.07	はくさい 14	ごぼう 10.5	※糸かまぼこ 7	しいたけ 7	※食塩 0.035	※なたね油 0.7	かぼちゃ 21
	だいこん 17.5	※でん粉 5.6	きゅうり 7	根深ねぎ 7	はくさい 14	はくさい 10.5	※だしこんぶ 1.4	※上白糖 2.8	わかめ 0.21
	レタス 7	※なたね油 3.5	※和風ドレ 3.5	※赤みそ 5.6	だいこん 10.5	根深ねぎ 7	※でん粉 0.14	※ココア 0.42	※油揚げ 2.1
	※金時豆 10.5	ちゅうかサラダ		※煮干し 1.4	にら 7	※しょうゆ 1.4	水 77	水 0.84	※煮干し 1.4
	※ごまドレ 3.5	ブロッコリー 17.5		水 70	※しょうゆ 1.4	※白しょうゆ 1.05	ぎんしたまご	かいそうサラダ	※白みそ 5.6
	たじみトマトのアルファ	チンゲンサイ 10.5			※中華スープの素 0.7	※みりん 0.7	※錦糸玉子 10.5	レタス 14	水 77
	ペットマカロニスー	※中華ドレ 3.5			塩コショウ 0.07	※だしこんぶ 1.4		きゅうり 17.5	
	豚肉 10.5				水 77	※食塩 0.07		※海藻ミックス 0.42	
	トマト 14					水 77		※青じそドレ 2.8	
	姫町のトマトジュース 17.5					なし			
	※ABCマカロニ 1.75					※なし 個包装 小 40			
	じゃがいも 7								
	キャベツ 14								
	乾燥パセリ 0.014								
	※コンソメ 0.56								
	※しょうゆ 0.14								
	塩コショウ 0.07								
	※オリーブ油 1.05								
	にんにく 0.14								
	※上白糖 0.14								
	水 77								
	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	エネルギー 塩分	エネルギー 塩分
幼稚園	476 1.6	513 2.2	464 1.5	500 1.1	489 1.8	492 1.3	470 1.5	480 1.8	500 1.5

*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、幼稚園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。