



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う、お店で商品が買えなくなってしまう、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。

給食レジビ



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。

乱切りに切る
(切った後塩水にひける)

☆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

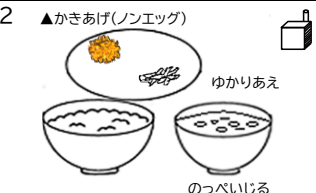
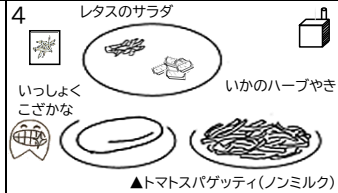
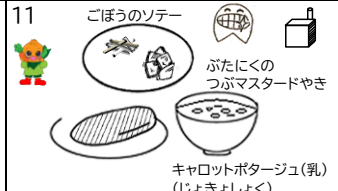
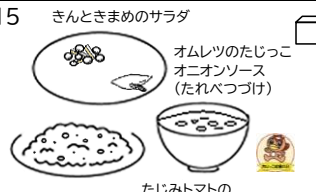
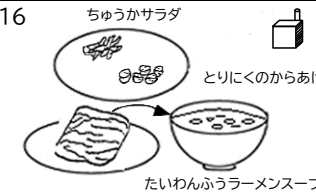
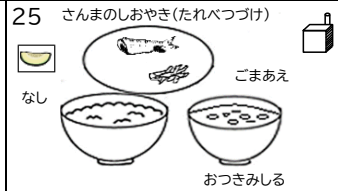
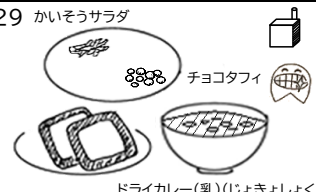
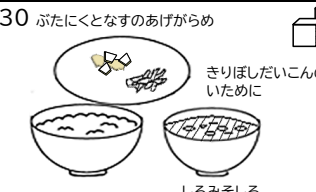
A

※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8・9月

しょうがっこう もりつけず 食育センター

月	火	水	木	金
			8/27 にんじんサラダ  かんこくふう やきにく はるさめスープ 〔主食〕 むぎごはん	8/28 ボイルやさい  かんこくふう やきにく ハンバーグ (たれべつづけ) じゃがいものスープ 〔主食〕 しょくパン(乳)
8/31 しろみさかなのたつたあげ  こまつなとコーンの いためもの とうふのみそしる 〔主食〕 むぎごはん	1 ぶたにくのねぎしおレモン  ブロッコリーのおかかあえ ごもくじる 〔主食〕 もちげんまいごはん	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  いっしょくこざかな いかのハーブやき ▲トマトスパゲッティ(ノンミルク) 〔主食〕 こがたコッペパン(乳)
7 きびなごのカレーあげ  かぼちゃのそぼろに なすのみそしる 〔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 とうろこんぶじる 〔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〕 くらコッペパン(乳)
14 おさつにくコロッケ(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 きんとさまめのサラダ  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 あげどうふのやさしいあんかけ(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)  なし 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  チョコファイ ドライカレー(乳)(じょきよしよく) 〔主食〕 しょくパン(乳)	30 ぶたにくとなすのあげがらめ  きりほしだいこんのいために しろみそしる 〔主食〕 むぎごはん		

(単位: グラム)

日	9月11日 金	9月14日 月	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 (中学年)	くろこッパパン(乳)	むぎごはん	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
	※黒こッパパン 55	※麦ごはん 88	米 72	※一食ラーメン 200	米 81	※麦ごはん 88	米 81	米 81	※麦ごはん 88	※食パン 55	米 81
	牛乳	牛乳	麦 8	牛乳	もち玄米 9	牛乳	麦 9	もち玄米 9	牛乳	牛乳	麦 9
	※牛乳 206	※牛乳 206	塩コショウ 0.3	※牛乳 206	牛乳	※牛乳 206	牛乳	牛乳	※牛乳 206	※牛乳 206	牛乳
	ぶたにくのつづまスタードやき	おさつにくコロッケ(乳)	※洋風スープの素 0.1	たいわんふうラーメンスープ	※牛乳 206	あげどうふのわふうあんかけ	※牛乳 206	※牛乳 206	うなぎごはんのぐ	ドライカレー(乳)	※牛乳 206
	豚肉 50	さつまいも 40	※酒 1	豚肉 20	はんぺんのしょうがだれかけ	※揚げ出し豆腐 大 65	にくだんこのくろすあんかけ	さんまのしおやき	※うなぎ 30	豚肉 30	ぶたにくとなすのあげがらめ
	塩コショウ 0.2	※脱脂粉乳 2	冷凍コーン 10	しょうが 1	※はんぺん 40	※なたね油 5	※ミートボール 50	※さんま 40	※うなぎのたれ 2	オールスパイス 0.01	豚肉 40
	※白ワイン 2	たまねぎ 20	にんじん 10	にんにく 0.5	※なたね油 1	たれべつづけ	※なたね油 6	※食塩 0.1	※酒 2	クローブ 0.01	塩コショウ 0.1
	※洋風スープの素 1.2	豚肉 15	※洋風スープの素 0.3	※しょうゆ 0.2	しょうが 0.5	えのきたけ 5	たまねぎ 10	※しょうゆ 0.3	※なたね油 1	ピーマン 5	※酒 1.8
	しょうが 0.3	※チーズ 3	塩コショウ 0.2	※コチジャン 0.1	※しょうゆ 1	ピーマン 2	ピーマン 3	※なたね油 0.5	※うなぎのたれ 7	たまねぎ 60	※でん粉 2
	にんにく 0.5	塩コショウ 0.2	※しょうゆ 1	キャベツ 25	※みりん 0.5	※しょうゆ 1	※しょうゆ 1.8	たれべつづけ	※酒 3	なす 20	※上新粉 2
	※粒入リマスタート 0.5	※小麦粉 5	※なたね油 1	にら 10	※でん粉 0.2	※みりん 1	※みりん 1	だいこん 20	※みりん 1	じゃがいも 20	なす 20
	※なたね油 1.5	※パン粉 7	牛乳	※メンマ 10	水 5	※上白糖 1	※上白糖 1	※しょうゆ 1	いそがあえ	かぼちゃ 20	※なたね油 5
	ごぼうのソテー	※なたね油 4	※牛乳 206	千切きくらげ	にくじゃが	※でん粉 0.3	※黒酢 1.2	※みりん 1	ほうれんそう 25	トマト 20	※上白糖 2
	ごぼう 25	たれべつづけ	オムレツのオニオンソース	※鶏ガラスープ 7	豚肉 20	水 10	塩コショウ 0.01	※酢 0.3	はくさい 30	※小麦粉 3	※しょうゆ 1.5
	冷凍コーン 12	※ケチャップ 3	※オムレツ 50	※鶏ガラスープ 0.5	じゃがいも 50	れんこんきんぴら	※でん粉 0.2	※ごまあえ	※焼ばらのり 0.5	※有塩バター 3	※みりん 0.8
	ピーマン 3	※ウスターソース 4	※なたね油 1	※コチジャン 0.02	にんじん 20	れんこん 20	水 6	ごまあえ	※淡口しょうゆ 1.5	しょうが 0.5	水 3
	※なたね油 1	※上白糖 0.1	たれべつづけ	※豆板醤 0.01	たまねぎ 50	にんじん 10	はるさめのちゅうかサラダ	冷凍コーン 10	※しょうゆ 0.2	にんにく 0.3	きりぼしだいこんのいために
	塩コショウ 0.08	水 1	たまねぎ 12	※ごま油 0.5	※糸こんにゃく 10	鶏肉 15	※春雨 4	こまつな 15	※みりん 0.7	※カレー粉 0.5	切干し大根 4
	※鶏ガラスープ 0.2	ひじきのいために	にんにく 0.3	塩コショウ 0.1	冷凍さやいんげん 5	※しょうゆ 1.5	チンゲンサイ 25	キャベツ 25	※上白糖 0.7	※ケチャップ 2.5	にんじん 15
	キャロットポタージュ(乳)	※ひじき 2	しょうが 0.3	※なたね油 0.3	くきわかめ 0.3	※上白糖 0.7	キャベツ 10	※白ごま 0.5	とうがんじる	※なたね油 0.5	※半月スライスちくわ 10
	※ベーコン 5	※油揚げ 3	※上白糖 0.1	水 120	※しょうゆ 5	※みりん 1	※上白糖 0.25	※白すりごま 1	鶏肉 10	※しょうゆ 2	※上白糖 0.5
	たまねぎ 40	にんじん 10	※白ワイン 0.5	とりにくのからあげ	※上白糖 1.5	一味唐辛子 0.01	※しょうゆ 1	※上白糖 0.3	とうがん 40	※ウスターソース 2	※みりん 1
	じゃがいも 20	冷凍さやいんげん 3	※しょうゆ 1.5	鶏肉 45	※みりん 1	※なたね油 1	※ごま油 0.5	※みりん 1	えのきたけ 10	塩コショウ 0.2	※しょうゆ 1.5
	にんじん 10	※しょうゆ 1.6	塩コショウ 0.01	しょうが 1	※フレーク節 1	ぶたじる	塩コショウ 0.01	※しょうゆ 1.5	みつば 5	※チーズ 2	※液体かつおだし 0.3
	にんじんビュレ 40	※みりん 1	黒こしょう 0.01	にんにく 0.5	水 20	豚肉 20	※鶏ガラスープ 0.25	おつまみしる	※しょうゆ 1.5	※洋風スープの素 0.5	※なたね油 0.5
パセリ 0.3	※上白糖 0.5	※でん粉 0.1	※酒 2	わふうあえ	里芋 15	ちゅうかスープ	里芋 20	※白しょうゆ 1.5	チョコタフィ	しろみそしる	
※チーズ 2	※なたね油 0.3	水 5	※しょうゆ 0.8	こまつな 20	はくさい 10	※あさり 冷凍 10	※月見かまぼこ 10	※みりん 0.5	大豆 12	たまねぎ 20	
※牛乳 30	すましじる	きんとときまめのサラダ	塩コショウ 0.1	はくさい 20	ごぼう 15	※糸かまぼこ 10	しいたけ 10	※食塩 0.05	※なたね油 1	かぼちゃ 30	
※有塩バター 4	鶏肉 10	だいこん 25	※でん粉 8	きゅうり 10	根深ねぎ 10	はくさい 20	はくさい 15	※だしこんぶ 2	※上白糖 4	わかめ 0.3	
※小麦粉 4	はくさい 20	レタス 10	※なたね油 5	※和風ドレ 5	※赤みそ 8	だいこん 15	根深ねぎ 10				

*ドレッシングの表記は〇〇ドレになっています。