



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。

乱切りに切る
(切った後塩水にいれる)

☆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

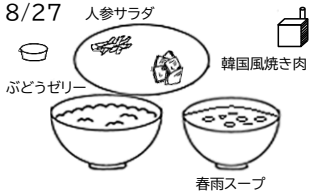
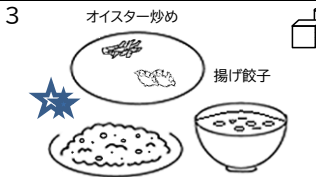
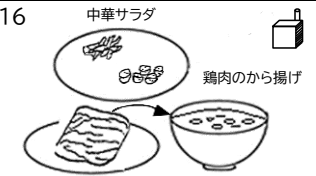
※旬の食材や好きなものなど組み合わせてみましょう！
野菜なら、ピーマン、にんじんなど
豚肉の代わりに、鶏肉、イカなど

※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

中学校 盛り付け図

食育センター

月	火	水	木	金
				
8/31 白身魚の竜田揚げ  小松菜とコーンの炒め物 豆腐のみそ汁 〔主食〕 麦ごはん	1 豚肉のねぎ塩レモン  ブロッコリーのおかか和え ヨーグルト(乳) 五目汁 〔主食〕 もち玄米ごはん	2 ▲かき揚げ(ノンエッグ)  ゆかり和え のっぺい汁 〔主食〕 麦ごはん	8/27 人参サラダ  韓国風焼き肉 春雨スープ 〔主食〕 麦ごはん	8/28 ボイル野菜  ハンバーグ(たれ別付け) じゃがいものスープ 冷凍みかん 〔主食〕 食パン(乳)
7 きびなごのカレー揚げ  かぼちゃのそぼろ煮 なすのみそ汁 〔主食〕 麦ごはん	8 鶏肉の梅みそだれ(たれ別付け)  小松菜のお浸し 一食 とうろ昆布汁 〔主食〕 麦ごはん	9 チンゲン菜の中華和え  厚揚げのチリソースかけ にら玉スープ(除去食) 〔主食〕 もち玄米ごはん	3 オイスター炒め  揚げ餃子 わかめスープ 〔主食〕 水菜チャーハン	4 レタスのサラダ  一食 小魚 いかのハーブ焼き ▲トマトス/パグッティ(ノンミルク) 〔主食〕 小型コッパン(乳)
14 おさつ肉コロッケ(乳)(たれ別付け)  ひじきの炒め煮 すまし汁 〔主食〕 麦ごはん(かつおふりかけ)	15 金時豆のサラダ  オムレツのたじっこ オニオンソース(たれ別付け) 多治見トマトのアルファベットマカロニスー 〔主食〕 ピラフ	16 中華サラダ  鶏肉のから揚げ 台湾風ラーメンスープ 〔主食〕 一食ラーメン	10 竹輪のお好み揚げ  ツナおくら 沢煮梅 〔主食〕 麦ごはん(納豆)	11 ごぼうのソテー  豚肉の粒マスタード焼き キャロットポタージュ(乳)(除去食) 〔主食〕 黒コッパン(乳)
21 敬老の日	22 国民の休日	23 秋分の日	17 はんぺんの生姜だれかけ  和風和え 肉じゃが 〔主食〕 もち玄米ごはん	18 揚げ豆腐の野菜あんかけ(たれ別付け)  れんこんきんぴら 豚汁 〔主食〕 麦ごはん
28 うなぎごはんの具  錦糸玉子 磯香和え 冬瓜汁 〔主食〕 麦ごはん	29 かいそうサラダ  チョコタフィ ドライカレー(乳)(じょきょよく) 〔主食〕 食パン(乳)	30 豚肉となすの揚げがらめ  切り干し大根の炒め煮 白みそ汁 〔主食〕 麦ごはん	 	

(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
献立及材料 (中学校)	くろコッペパン(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
	※黒コッペパン 85	※麦ごはん 110	米 90	※食ラーメン 240	米 99	※麦ごはん 110	米 99	米 99	※麦ごはん 110	※食パン 85	米 99
	牛乳	牛乳	麦 10	牛乳	もち玄米 11	牛乳	麦 11	麦 11	牛乳	牛乳	麦 11
	※牛乳 206	※牛乳 206	塩コショウ 0.38	※牛乳 206	牛乳	※牛乳 206	牛乳	牛乳	※牛乳 206	※牛乳 206	牛乳
	ふたにくつぷマスタードやき	おさつにくコロッケ(乳)	※洋風スープの素 0.13	たいけ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 65	さつまいも 48	※酒 1.25	豚肉 30	はんぺんのしょうがだれかけ	※揚げ出し豆腐 小 90	にくだんこのくろずあんかけ	さんまのしおやき	※うなぎ 36	豚肉 40	ふたにくとなすのあげがらめ
	塩コショウ 0.26	※脱脂粉乳 2.4	冷凍コーン 12	しょうが 1.2	※はんぺん 50	※なたね油 8	※ミートボール 60	※さんま 50	※うなぎのたれ 2.4	オールスパイス 0.012	豚肉 52
	※白ワイン 2.6	たまねぎ 24	にんにく 12	にんにく 0.6	※なたね油 1.2	たれべつづけ	※なたね油 7.2	※食塩 0.12	※酒 2.4	クローブ 0.012	塩コショウ 0.13
	※洋風スープの素 1.56	豚肉 18	※洋風スープの素 0.36	※しょうゆ 0.24	しょうが 0.6	えのきたけ 6	たまねぎ 12	※しょうゆ 0.36	※なたね油 1.2	ピーマン 6	※酒 2.34
	しょうが 0.39	※チーズ 3.6	塩コショウ 0.24	※コチジャン 0.12	※しょうゆ 1.2	ピーマン 2.4	ピーマン 3.6	※なたね油 0.6	※うなぎのたれ 8.4	たまねぎ 72	※でん粉 2.6
	にんにく 0.65	塩コショウ 0.24	※しょうゆ 1.2	キャベツ 30	※みりん 0.6	※しょうゆ 1.2	※しょうゆ 2.16	たれべつづけ	※酒 3.6	なす 24	※上新粉 2.6
	※粒入リマスタード 0.65	※小麦粉 6	※なたね油 1.2	にら 12	※でん粉 0.24	※みりん 1.2	※みりん 1.2	だいこん 24	※みりん 1.2	じゃがいも 24	なす 13
	※なたね油 1.3	※パン粉 8.4	牛乳	※メンマ 12	水 6	※上白糖 1.2	※上白糖 1.2	※しょうゆ 1.2	いそがあえ	かぼちゃ 24	※なたね油 6.5
	こぼうのソデー	※なたね油 4.8	※牛乳 206	千切きくらげ 0.36	にくじゃが	※でん粉 0.36	※黒酢 1.44	※みりん 1.2	ほうれんそう 30	トマト 24	※上白糖 2.6
	ごぼう 30	たれべつづけ	オムレツのオニオンソース	※鶏ガラスープの素 8.4	豚肉 35	水 12	塩コショウ 0.012	※酢 0.36	はくさい 36	※小麦粉 3.6	※しょうゆ 1.95
	冷凍コーン 14.4	※ケチャップ 3.6	※オムレツ 60	※鶏ガラスープ 0.6	じゃがいも 60	れんこんきんぴら	※でん粉 0.24	※上白糖 0.12	※焼ばらのり 0.6	※有塩バター 3.6	※みりん 1.04
	ピーマン 3.6	※ウスターソース 4.8	※なたね油 1.2	※コチジャン 0.24	にんじん 24	れんこん 24	水 7.2	ごまあえ	※淡口しょうゆ 1.8	しょうが 0.6	水 3.9
	※なたね油 1.2	※上白糖 0.12	たれべつづけ	※豆板醤 0.012	たまねぎ 60	にんじん 11	はるさめのちゅうかサラダ	冷凍コーン 12	※しょうゆ 0.24	にんにく 0.36	きりぼしだいこんのいために
	塩コショウ 0.096	水 1.2	たまねぎ 14.4	※ごま油 0.6	※糸こんにゃく 12	鶏肉 20	※春雨 4.8	こまつな 18	※みりん 0.84	※カレー粉 0.6	切干し大根 4.8
	※鶏ガラスープ 0.24	ひじきのいために	にんにく 0.36	塩コショウ 0.12	冷凍さやいんげん 6	※しょうゆ 1.8	チンゲンサイ 30	キャベツ 30	※上白糖 0.84	※ケチャップ 3	にんじん 18
	キャロットポタージュ(乳)	※ひじき 2.4	しょうが 0.36	※なたね油 0.36	くきわかめ 0.36	※上白糖 0.84	キャベツ 12	※白ごま 0.6	とうがんじる	※なたね油 0.6	※半月スライスちくわ 12
	※ベーコン 6	※油揚げ 3.6	※上白糖 0.12	水 144	※しょうゆ 6	※みりん 1.2	※上白糖 0.3	※白すりごま 1.2	鶏肉 15	※しょうゆ 2.4	※上白糖 0.6
	たまねぎ 48	にんじん 12	※白ワイン 0.6	とりにくのからあげ	※上白糖 1.8	一味唐辛子 0.012	※しょうゆ 1.2	※上白糖 0.36	とうがん 48	※ウスターソース 2.4	※みりん 1.2
	じゃがいも 24	冷凍さやいんげん 3.6	※しょうゆ 1.8	鶏肉 58.5	※みりん 1.2	※なたね油 1.2	※ごま油 0.6	※みりん 1.2	えのきたけ 12	塩コショウ 0.24	※しょうゆ 1.8
	にんじん 12	※しょうゆ 1.92	塩コショウ 0.012	しょうが 1.3	※フレーク節 1.2	ぶたじる	塩コショウ 0.012	※しょうゆ 1.8	みつば 6	※チーズ 2.4	※液体かつおだし 0.36
	にんじんビュレ 48	※みりん 1.2	黒こしょう 0.012	にんにく 0.65	水 24	豚肉 24	※鶏ガラスープ 0.3	おつきみしる	※しょうゆ 1.8	※洋風スープの素 0.6	※なたね油 0.6
	パセリ 0.36	※上白糖 0.6	※でん粉 0.12	※酒 2.6	わふうあえ	里芋 18	ちゅうかスープ	里芋 24	※白しょうゆ 1.8	チョコタフィ	しろみそしる
	※チーズ 2.4	※なたね油 0.36	水 6	※しょうゆ 1.04	こまつな 24	はくさい 12	※あさり 冷凍 12	※月見かまぼこ 15	※みりん 0.6	大豆 14.4	たまねぎ 24
	※牛乳 36	すましじる	きんとときまめのサラダ	塩コショウ 0.13	はくさい 24	ごぼう 18	※糸かまぼこ 15	しいたけ 12	※食塩 0.06	※なたね油 1.2	かぼちゃ 36
	※有塩バター 4.8	鶏肉 12	だいこん 30	※でん粉 10.4	きゅうり 12	根深ねぎ 12	はくさい 22	はくさい 18	※だしこんぶ 2.4	※上白糖 4.8	わかめ 0.36
	※小麦粉 4.8	はくさい 24	レタス 12	※なたね油 6.5	※和風ドレ 6	※赤みそ 9.6	だいこん 18	根深ねぎ 12	※でん粉 0.24	※ココア 0.72	※油揚げ 3.6
	※洋風スープの素 1.8	しめじ 12	※金時豆 18	ちゅうかサラダ		※煮干し 2.4	にら 12	※しょうゆ 2.4	水 132	水 1.44	※煮干し 2.4
	塩コショウ 0.24	だいこん 12	※ごまドレ 6	ブロッコリー 30		水 120	※しょうゆ 2.4	※白しょうゆ 1.8	きんしたまご 19.5	かいそうサラダ	※白みそ 9.6
	□りエ 0.024	根深ねぎ 12	たじみトマトのアルファベットマカロニスープ	チンゲンサイ 18			※中華スープの素 1.2	※みりん 1.2	※錦糸玉子 19.5	レタス 24	水 132
	※なたね油 0.6	※淡口しょうゆ 1.8	豚肉 25				塩コショウ 0.12	※だしこんぶ 2.4		きゅうり 30	
	水 36	※しょうゆ 2.4	トマト 22				水 132	※食塩 0.12		※海藻ミックス 0.72	
	※だしこんぶ 2.4	細切のトマトジュース 30					水 132		※青じそドレ 4.8		
	※食塩 0.12	※ABCマカロニ 3					なし				
	水 132	じゃがいも 12									
	かつおふりかけ	キャベツ 32									
	※おかかりかけ 2	乾燥パセリ 0.024									
		※コンソメ 0.96									
		※しょうゆ 0.24									
		塩コショウ 0.12									
		※オリーブ油 1.8									
		にんにく 0.24									
		※上白糖 0.24									
		水 132									
中学校	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	エネルギー 塩分	エネルギー 塩分
	881 3.1	805 2.5	748 2.5	819 3.7	760 2.4	817 1.7	780 2.8	766 2.1	744 2.3	798 3.3	807 2.5

*ドレッシングの表記は〇〇ドレになっています。