



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28日(金)たら
9月29日(火)うなぎ

<丸ごと食べる魚>
9月 1日(火)味付け小魚
9月16日(水)きびなご

<骨を外して食べる魚>
9月24日(木)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
昭和調理場 北栄北陵調理場

月	火	水	木	金
				8/27 人参サラダ ぶどうゼリー 韓国風焼き肉 春雨スープ 〔主食〕 麦ごはん
8/31 豚肉のねぎ塩レモン ヨーグルト(乳) ブロッコリーのおかか和え 五目汁 〔主食〕 麦ごはん	1 レタスのサラダ いかのハーブ焼き ▲トマトスパゲッティ(ノンミルク) 〔主食〕 小型コッパパン(乳)	2 オイスター炒め 揚げぎょうざ わかめスープ 〔主食〕 水菜チャーハン	3 鶏肉の梅みそだれ(たれ別付け) 梨 小松菜のお浸し 一食 とうろ昆布汁 〔主食〕 麦ごはん	8/28 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〕 もち玄米ごはん
7 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)	8 金時豆のサラダ オムレツのオニオンソース(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プ 〔主食〕 ピラフ	9 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 はんぺんの生姜だれかけ 和風和え 肉じゃが 〔主食〕 麦ごはん	4 揚げ豆腐の野菜あんかけ(たれ別付け) れんこんさんぴら 豚汁 〔主食〕 麦ごはん
14 ▲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	15 ボイル野菜 冷凍みかん ハンバーグ(たれ別付け) じゃがいものスープ 〔主食〕 食パン(乳)	16 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	17 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	11 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〕 もち玄米ごはん
21 敬老の日	22 国民の休日	23 秋分の日	24 秋刀魚の塩焼き(たれ別付け) ごま和え お月見汁 〔主食〕 麦ごはん	18 竹輪のお好み揚げ ツナおくら 沢煮椀 〔主食〕 麦ごはん(納豆)
28 春雨の中華サラダ 肉団子の黒酢あんかけ 中華スープ 〔主食〕 麦ごはん	29 うなぎごはんの具 錦糸玉子 磯香和え 冬瓜汁 〔主食〕 もち玄米ごはん	30 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〕 黒コッパパン(乳)	 	

(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 (中学校)	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	もちげんまいごはん	むぎごはん	むぎごはん	しょくパン(乳)	むぎごはん	もちげんまいごはん	くろコッパパン(乳)
	米 99	※麦ごはん 110	※食パン 85	米 99	米 99	米 99	※麦ごはん 110	※食パン 85	米 99	米 99	※黒コッパパン 85
	もち玄米 11	牛乳	牛乳	麦 11	もち玄米 11	麦 11	牛乳	牛乳	麦 11	もち玄米 11	牛乳
	牛乳	※牛乳 206	※牛乳 206	牛乳	牛乳	牛乳	※牛乳 206	※牛乳 206	牛乳	牛乳	※牛乳 206
	※牛乳 206	▲かきあげ(ノンエッグ)	ハンバーグ	※牛乳 206	※牛乳 206	※牛乳 206	さんまのおしやり	ドライカレー(乳)	※牛乳 206	※牛乳 206	がたにくのつぶマスタードやき
	がたにくとなすのあげがらめ	※半月スライスちくわ 18	※ハンバーグ 80	きびなごのカレーあげ	あつあげのチリソースかけ	ちくわのおこのみあげ	※さんま 50	豚肉 40	にくにごんのくろずあんかけ	うなぎごはんのぐ	豚肉 65
	豚肉 52	かぼちゃ 18	※なたね油 1.2	※きびなご 52	※冷凍厚揚げ 65	※焼き竹輪 25	※食塩 0.12	オールスパイス 0.012	※ミートボール 60	※うなぎ 36	塩コショウ 0.26
	塩コショウ 0.13	たまねぎ 30	たれべつづけ	しょうが 0.65	※なたね油 1.3	※紅しょうが 0.6	※しょうゆ 0.36	クローブ 0.012	※なたね油 7.2	※うなぎのたれ 2.4	※白ワイン 2.6
	※酒 2.34	※大豆水煮 14.4	※ケチャップ 6	※酒 2.6	たまねぎ 10.4	※青のり粉 0.24	※なたね油 0.6	ピーマン 6	たまねぎ 12	※酒 2.4	※シシトウパセリ 1.56
	※でん粉 2.6	※食塩 0.24	※ウスターソース 0.96	※しょうゆ 0.65	セロリー 1.3	粉かつお 0.24	たれべつづけ	たまねぎ 72	ピーマン 3.6	※なたね油 1.2	しょうが 0.39
	※上新粉 2.6	※小麦粉 18	※上白糖 0.12	※カレー粉 1.3	しょうが 0.39	※小麦粉 8.4	だいこん 24	なす 24	※しょうゆ 2.16	※うなぎのたれ 8.4	にんにく 0.65
	なす 13	※ベーキングパウダー 0.24	水 1.2	※でん粉 3.9	にんにく 0.26	※なたね油 3.6	※しょうゆ 1.2	じゃがいも 24	※みりん 1.2	※酒 3.6	※輸入マスタード 0.65
	※なたね油 6.5	※なたね油 6	ポイロやさい	※上新粉 2.6	※なたね油 0.39	ツナおくら	※みりん 1.2	かぼちゃ 24	※上白糖 1.2	※みりん 1.2	※なたね油 1.3
	※上白糖 2.6	ゆかりあえ	キャベツ 42	※なたね油 6.5	※チリソース 3.9	オクラ 18	※酢 0.36	トマト 24	※黒酢 1.44	いそがえ	ごぼうのソテー
	※しょうゆ 1.95	だいこん 42	きゅうり 12	かぼちゃのそぼろに	※ケチャップ 3.9	※オイルツナ 12	※上白糖 0.12	※小麦粉 3.6	塩コショウ 0.012	ほうれんそう 30	ごぼう 30
	※みりん 1.04	きゅうり 18	塩コショウ 0.12	かぼちゃ 48	※上白糖 0.26	キャベツ 24	ごまあえ	※有塩バター 3.6	※でん粉 0.24	はくさい 36	冷凍コーン 14.4
	水 3.9	※ゆかり粉 0.6	※洋風スープの素 0.6	豚肉 22	※しょうゆ 0.91	※上白糖 0.6	冷凍コーン 12	しょうが 0.6	水 7.2	※焼ばらのり 0.6	ピーマン 3.6
	きりぼしだいこんのいために	※食塩 0.06	じゃがいものスープ	しょうが 0.6	塩コショウ 0.065	※しょうゆ 1.2	こまつな 18	にんにく 0.36	はるさめのちゅうかさサラダ	※淡口しょうゆ 1.8	※なたね油 1.2
	切干し大根 4.8	のつべいじる	鶏肉 24	※上白糖 1.2	※酒 1.3	※酢 0.84	キャベツ 30	※カレー粉 0.6	※春雨 4.8	※しょうゆ 0.24	塩コショウ 0.096
	にんじん 18	鶏肉 24	だいこん 18	※みりん 0.6	※豆板醤 0.013	さわにわん	※白ごま 0.6	※ケチャップ 3	チンゲンサイ 30	※みりん 0.84	※鶏ガラスープ 0.24
	※半月スライスちくわ 12	里芋 24	じゃがいも 30	※しょうゆ 2.4	※でん粉 0.65	豚肉 15	※白すりごま 1.2	※なたね油 0.6	キャベツ 12	※上白糖 0.84	キャロットポタージュ(乳)
	※上白糖 0.6	ごぼう 12	にんじん 12	冷凍さやいんげん 3.6	水 6.5	ごぼう 18	※上白糖 0.36	※しょうゆ 2.4	※上白糖 0.3	とうがんじる	※ベーコン 6
	※みりん 1.2	※板こんにゃく 12	乾燥パセリ 0.012	※でん粉 0.24	チンゲンサイのちゅうかあえ	だいこん 30	※みりん 1.2	※ウスターソース 2.4	※しょうゆ 1.2	鶏肉 15	たまねぎ 48
	※しょうゆ 1.8	根深ねぎ 12	※コンソメ 0.96	水 12	チンゲンサイ 24	根深ねぎ 12	※しょうゆ 1.8	塩コショウ 0.24	※ごま油 0.6	とうがん 48	じゃがいも 24
	※液体かつおだし 0.36	※フレーク節 2.4	※しょうゆ 0.6	なすのみそしる	だいこん 30	※糸こんぶ 0.36	おつきみしる	※チーズ 2.4	塩コショウ 0.012	えのきたけ 12	にんじん 12
	※なたね油 0.6	※しょうゆ 1.8	※なたね油 1.8	なす 24	パプリカ赤 3.6	※だしこんぶ 2.4	里芋 24	※洋風スープの素 0.6	※鶏ガラスープ 0.3	みつば 6	にんじんビュレ 48
	しろみそしる	※淡口しょうゆ 1.8	塩コショウ 0.12	だいこん 24	※上白糖 1.2	※しょうゆ 1.2	※月見かまぼこ 15	チヨコタフィ	ちゅうかスープ	※しょうゆ 1.8	パセリ 0.36
	たまねぎ 24	※みりん 1.2	水 132	しめじ 12	※しょうゆ 1.44	※白しょうゆ 2.4	しいたけ 18	大豆 14.4	※あさり 冷凍 15	※白しょうゆ 1.8	※チーズ 2.4
	かぼちゃ 36	※でん粉 0.24	れいとうみかん	根深ねぎ 12	※ごま油 1.8	※食塩 0.06	はくさい 12	※なたね油 1.2	※糸かまぼこ 12	※みりん 0.6	※牛乳 36
	わかめ 0.36	※食塩 0.12	※冷凍みかん M 80	※煮干し 2.4	※酢 2.16	水 108	根深ねぎ 12	※上白糖 4.8	はくさい 22	※食塩 0.06	※有塩バター 4.8
※油揚げ 3.6	水 108		※赤みそ 4.8	にらたまスープ	なっとう	※しょうゆ 2.4	※ココア 0.72	だいこん 18	※だしこんぶ 2.4	※小麦粉 4.8	
※煮干し 2.4			※白みそ 4.8	※冷凍液卵 30	※納豆 30	※白しょうゆ 1.8	水 1.44	にら 12	※でん粉 0.24	※洋風スープの素 1.8	
※白みそ 9.6			水 132	鶏肉 20		※みりん 2.4	かいそうサラダ	※しょうゆ 2.4	水 132	塩コショウ 0.24	
水 132				にら 8.8		※だしこんぶ 1.2	レタス 24	※中華スープの素 1.2	きんしたまご 1.2	ロリエ 0.024	
				※たけのこ水煮 11		※食塩 0.12	きゅうり 30	塩コショウ 0.12	※錦糸玉子 19.5	※なたね油 0.6	
				キャベツ 11		水 132	※海藻ミックス 0.72	水 132		水 36	
				※でん粉 0.24			※青じそドレ 4.8				
				※しょうゆ 2.4							
				※中華スープの素 1.2							
				塩コショウ 0.12							
				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
	808 2.5	778 2	790 3.3	757 2	740 1.9	746 2.2	766 2.1	798 3.3	780 2.8	729 2.3	881 3.1

*ドレッシングの表記は〇〇ドレになっています。