



# 早寝・早起き・朝ごはん

多治見市教育委員会事務局食育推進課 TEL29-1662  
 食育センター TEL29-1663 昭和調理場 TEL22-6111 養正調理場 TEL28-1590 北栄北陵調理場 TEL27-8400  
 滝呂小学校 TEL22-0657 池田小学校 TEL22-0883 笠原中学校 TEL43-4165



## 元気の基本! 早寝・早起き・朝ごはん

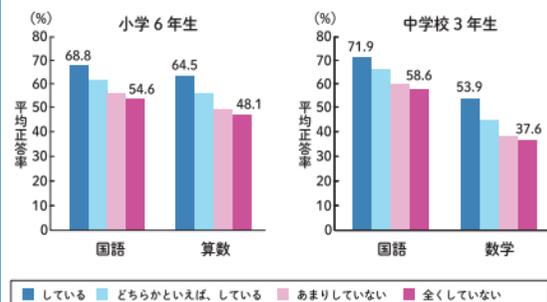
新しい生活にも慣れてきた5月ですが、新しい環境への疲れもでてくるころです。「朝ごはん」は、眠っていた脳と体を目覚めさせ、活動のエネルギーになります。早寝早起きとともに、規則正しい生活を心がけましょう。

### 朝ごはんは、学力と運動能力にも影響が...

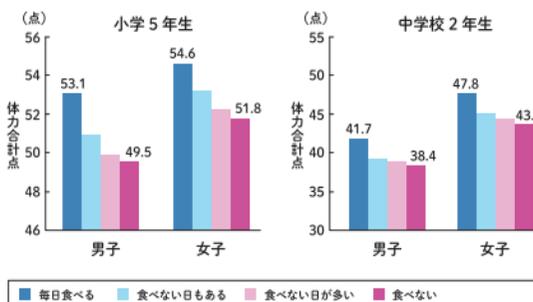
しっかりごはんを食べている子ほど学力や運動能力が高いという調査結果があります。



朝食の摂取と「全国学力・学習状況調査」の平均正答率との関連



朝食の摂取と「全国体力・運動能力、運動習慣等調査」の体力合計点との関連



資料：文部科学省「全国学力・学習状況調査」(令和5(2023)年度)  
 注：(質問)「朝食を毎日食べていますか」  
 (選択肢)「している」、「どちらかといえば、している」、「あまりしていない」、「全くしていない」

資料：スポーツ庁「全国体力・運動能力、運動習慣等調査」(令和5(2023)年度)  
 注：(質問)「朝食を毎日食べますか。(学校が休みの日も含める)」  
 (選択肢)「毎日食べる」、「食べない日もある」、「食べない日が多い」、「食べない」

出典：「令和5年度みんなの食育白書」(農林水産省) [https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/wpaper/r05\\_minna/html/part4.html](https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/wpaper/r05_minna/html/part4.html)

## 朝ごはんをレベルアップさせよう!!

レベル3

**+ 副菜**

副菜は、排便を促し、お腹をすっきりさせ、体の調子を良くしてくれるよ!

レベル2

**+ 主菜**

主菜は、エネルギーを給食時間まで持続させ、運動や勉強を頑張る力をくれるよ!

レベル1

**主食**

まずは、脳のエネルギー源になる糖質を多く含む主食を食べよう!!

### パッケンからの野菜メモ

1日にどれだけの野菜を食べるといいか知ってる?

**350g**

僕は、パッケン。献立表に僕がついている日は、いつもより野菜をたくさん食べてほしいな。

### 鶏肉とごぼうの揚げがらめ

お肉と野菜と一緒に食べられる給食メニューを作ってみよう!

**【材料】 5人分**

- ★鶏もも肉 240g (1枚)
- ★塩コショウ 少々
- ★酒 大さじ1
- ★片栗粉 大さじ2
- ★米粉 大さじ1
- ★ごぼう 60g (1/3本)
- ★米粉 大さじ1
- ★揚げ油 適量
- ★砂糖 大さじ1
- ★しょうゆ 小さじ2
- ★みりん 小さじ1
- ★水 大さじ1.5

**【下準備】**

- 鶏肉は、一口大に切り、Aで下味をつけておく。
- ごぼうは、2~3mmぐらいの薄い斜め切りにする。酢水にさらし、あく抜きをした後、水気を切っておく。

**【作り方】**

- 鶏肉は汁気を切り、片栗粉と米粉を混ぜ合わせたものをまぶして180℃の油で3~4分揚げます。ごぼうは水気をふきとり、米粉をまぶして、かりっとするまで揚げます。
- 鍋にBの調味料を煮立てる。
- 揚げた鶏肉とごぼうを②に加えて、煮からめたら、できあがり。

ごぼうをじゃがいもなどのいも類やれんこんに変えたり、鶏肉を豚肉に変えたりしてもおいしいですよ。冷蔵庫にある食材で工夫して作ってみてください。

◆今月の魚◆

<角切り・切り身の魚>  
1日(木)かつお  
8日(木)さわら

<丸ごと食べる魚>  
29日(木)ししゃも

◆今月の岐阜県産の食材(予定)◆

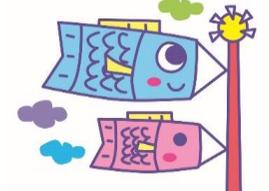
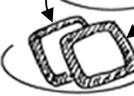
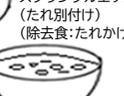
たじっご給食のトマトは多治見市産です

学校給食は「学校給食地産地消推進事業」により一部助成を受けています。岐阜県・市町村・JA中央会が、学校で使用する県内産の米・パン・一食類用の小麦粉・大豆・野菜などを対象に購入経費の一部を助成する事業です。

令和7年5月

# 中学校 盛り付け図

## 食育センター 養正調理場

月	火	水	木	金
			<p>1  鰹の揚げがらめ </p> <p> かしわもち   ほうれん草の和え物 若竹汁</p> <p>【主食】 黒豆おこわ</p>	<p>2 厚揚げのそぼろあんかけ </p> <p>  切干大根の炒め煮 あさりのみそ汁</p> <p>【主食】 麦ごはん</p>
<p>5 こどもの日</p>	<p>6 振替休日</p>	<p>7 チンゲンサイの中華和え </p> <p>  揚げ餃子 マーボー豆腐</p> <p>【主食】 もち玄米ごはん</p>	<p>8 鱈のさんしょう焼き </p> <p>  ブロccoliのおかか和え 白みそ汁</p> <p>【主食】 麦ごはん</p>	<p>9 ボイル野菜 </p> <p>  ハンバーグ(たれ別付け) ポテトスープ</p> <p>【主食】 食パン(スライスチーズ)</p>
<p>12 竹輪のお好み揚げ </p> <p>  ひじきの炒め煮 豚汁</p> <p>【主食】 麦ごはん</p>	<p>13 添え野菜 </p> <p>  ミルクプリン ガバオライスの具 にらのスープ</p> <p>【主食】 麦ごはん</p>	<p>14 ▲かきあげ(ノンエッグ) </p> <p>  大豆の煮物 わかめうどんの汁</p> <p>【主食】 一食うどん</p>	<p>15 鶏肉とごぼうの揚げがらめ </p> <p>  大根の煮物 とうろ昆布汁</p> <p>【主食】 もち玄米ごはん</p>	<p>16 イタリアンサラダ </p> <p>  フランクフルト入りスクランブルエッグ(たれ別付け)(除去食:たれかけ) ミネストローネ</p> <p>【主食】 食パン</p>
<p>★ 19 揚げ豆腐の野菜あんかけ(たれ別付け) </p> <p>  和風和え 沢煮椀</p> <p>【主食】 麦ごはん</p>	<p>20 ごぼうのソテー </p> <p>  鶏肉の多治見トマトソースかけ(たれ別付け) いんげん豆のスープ</p> <p>【主食】 黒コッパン</p>	<p>21 はんぺんの生姜だれかけ </p> <p>  ハリハリ漬け 新じゃがの煮物</p> <p>【主食】 菜飯</p>	<p>22 鱈のさんが焼き </p> <p>  メロン お浸し みそ汁</p> <p>【主食】 麦ごはん</p>	<p>23 人参サラダ </p> <p>  ホイコーロー 玉子入り中華風コーンスープ(除去食)</p> <p>【主食】 もち玄米ごはん</p>
<p>26 中華サラダ </p> <p>  鶏団子の甘酢あんかけ 春雨スープ</p> <p>【主食】 麦ごはん</p>	<p>27 玉子のきのこあんかけ </p> <p>  ぶどうゼリー 煮浸し すまし汁</p> <p>【主食】 あじごはん</p>	<p>28 大根のサラダ </p> <p>  シュガービーンズ カレーシチュー(除去食)</p> <p>【主食】 麦ごはん</p>	<p>29 焼きししゃも </p> <p>  ごま和え 新ごぼうの煮物</p> <p>【主食】 麦ごはん(のりふりかけ)</p>	<p>30 レタスのサラダ </p> <p>  ツナとポテトのマヨネーズ焼き 野菜スープ</p> <p>【主食】 黒コッパン</p>

令和7年5月予定献立表

食育センター 養正調理場

日 曜日	献立名			6つの食品群材料名(※6つの食品群をそろえてバランスの良い食事をしましょう)					
				血や肉になるもの		体の調子を整えるもの		熱や力のもとになるもの	
	しゅしよく	しゅさい	ふくさい・くだもの・デザート	肉・魚・卵・豆・豆製品	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	淡色野菜・くだもの	穀類・いも・さとう	油脂類
1 木	くろまめおこわ	かつおのあげがらめ	ほうれんそうのあえもの わかたけしる かしわもち(小中)	※黒豆 ※かつお ※かまぼこ	※牛乳 わかめ ※だしこんぶ	ほうれんそう にんじん みつば	しょうが ※梅漬け だいこん たけのこ えのきたけ	米 もちこめ(アルファー化米) ※上白糖 ※でん粉 ※上新粉 ※黒砂糖 ※かしわもち(小中)	※なたね油 ※玉ねぎドレ
2 金	むぎごはん	あつあげのそぼろあんかけ	きりぼしだいこんのいために あさりのみそしる	※冷凍厚揚げ 豚肉 ※半月スライスちくわ ※あさり冷凍 ※赤みそ	※牛乳 ※煮干し	冷凍さやいんげん にんじん	しょうが 県産切干大根 たまねぎ はくさい 根深ねぎ	※麦ごはん ※上白糖 ※でん粉	※なたね油
7 水	もちげんまいごはん	あげぎょうざ	マーボーどうふ チンゲンサイのちゅうかあえ	※冷凍角切り豆腐 豚肉 ※赤みそ ※ぎょうざ	※牛乳	にんじん チンゲンサイ パプリカ黄	干し椎茸 ※たけのこ水煮 根深ねぎ しょうが にんにく キャベツ	米 もち玄米 ※上白糖 ※でん粉	※ごま油 ※なたね油
8 木	むぎごはん	さわらのさんしょうやき	ブロッコリーのおかかあえ しろみそしる	※さわら ※かつお削り節 ※油揚げ ※白みそ	※牛乳 ※煮干し	ブロッコリー にんじん	しょうが きゅうり たまねぎ 根深ねぎ	米 麦 ※上白糖 ※でん粉 じゃがいも	※なたね油
9 金	セルフハンバーグサンド (しよくパン・ハンバーグ・ ポイルやさい・スライスチーズ(小中))		ポテトスープ	※ハンバーグ ※白いんげん豆	※牛乳 ※スライスチーズ(小中)	にんじん パセリ	キャベツ たまねぎ エリンギ	※食パン ※上白糖 じゃがいも	※なたね油
12 月	むぎごはん	ちくわのおこのみあげ	ひじきのいために ぶたじる	※焼き竹輪 ※粉かつお ※オイルツナ 豚肉 ※赤みそ	※牛乳 ※青のり粉 ※ひじき ※煮干し	にんじん	※紅しょうが ※たけのこ水煮 ※冷凍えだまめ だいこん ごぼう 根深ねぎ	※麦ごはん ※小麦粉 ※上白糖 里芋	※なたね油
13 火	ガパオライス (むぎごはん・ガパオライスのぐ・そえやさい)		にらのスープ ミルクプリン	鶏肉 ※粒状大豆 ※糸かまぼこ	※牛乳	ピーマン パプリカ赤 チンゲンサイ にら	たまねぎ レタス きゅうり ※たけのこ水煮 しめじ キャベツ	米 麦 ※上白糖 ※ミルクプリン(幼・小) ※ミルクプリン(中)	※なたね油
14 水	わかめうどん (いっしょくうどん・ わかめうどんのしる)	▲かきあげ(ノンエッグ)	だいずのにももの	鶏肉 ※油揚げ ※フレーク節 大豆 ※半月スライスちくわ	※牛乳 わかめ ※だしこんぶ	かぼちゃ にんじん 冷凍さやいんげん	だいこん はくさい 根深ねぎ たまねぎ ごぼう	※一食うどん ※小麦粉 ※板こんにやく ※上白糖	※なたね油
15 木	もちげんまいごはん	とりにくとごぼうのあげがらめ	だいこんのにももの とろろこんぶじる	鶏肉 豚肉 ※油揚げ	※牛乳 ※だしこんぶ ※とろろ昆布	こまつな にんじん	ごぼう だいこん しょうが たまねぎ はくさい えのきたけ	米 もち玄米 ※でん粉 ※上新粉 ※上白糖	※なたね油
16 金	しよくパン	フランクフルトイリ スクランブルエッグ	イタリアンサラダ ミネストローネ	※フランクフルト ※冷凍液卵 豚肉 ※ひよこ豆	※牛乳	パプリカ赤 ※カットマト	たまねぎ レタス だいこん キャベツ セロリー にんにく	※食パン ※上白糖 ※でん粉 じゃがいも	※なたね油 ※イタリアンドレ ※オリーブ油
19 月	むぎごはん	あげどうふのやさいあんかけ	わふうあえ さわにわん	※揚げ出し豆腐 豚肉	※牛乳 ※糸こんぶ ※だしこんぶ	ピーマン ほうれんそう にんじん	えのきたけ キャベツ ごぼう だいこん 根深ねぎ	※麦ごはん ※上白糖 ※でん粉	※なたね油 ※和風ドレ
20 火	くろコッペパン	とりにくの たじみトマトソースかけ	ごぼうのソテー いんげんまめのスープ	鶏肉 ※糸かまぼこ ※白いんげん豆	※牛乳	トマト ピーマン ※トマトピューレー	にんにく ごぼう 冷凍コーン たまねぎ エリンギ キャベツ	※黒コッペパン ※上白糖 ※でん粉 じゃがいも	※なたね油
21 水	なめし	はんぺんのしょうがだれかけ	しんじゃがのにももの ハリハリづけ	※はんぺん 豚肉 ※フレーク節	※牛乳	にんじん 冷凍さやいんげん みずな	しょうが たまねぎ 県産切干大根 ※たくあん	米 麦 ※でん粉 じゃがいも ※糸こんにやく ※上白糖	※なたね油
22 木	むぎごはん	あじのさんがやき	おひたし みそしる メロン	※あじのさんが焼き ※ミニ厚揚げ ※赤みそ ※白みそ	※牛乳 ※煮干し	こまつな にんじん	冷凍コーン はくさい たまねぎ 根深ねぎ ※メロン	米 麦 ※上白糖	※なたね油
23 金	もちげんまいごはん	ホイコーロー	にんじんサラダ たまごいりちゅうかふうコーンスープ	豚肉 ※冷凍液卵	※牛乳	ピーマン にんじん パセリ チンゲンサイ	しょうが にんにく キャベツ たまねぎ クリームコーン 冷凍コーン 干し椎茸	米 もち玄米 ※上白糖 ※でん粉	※なたね油 ※棒々鶏ドレ
26 月	むぎごはん	とりだんごのあまずあんかけ	ちゅうかサラダ はるさめスープ	※鶏だんご ※なると	※牛乳	にんじん パプリカ赤 チンゲンサイ	たまねぎ だいこん きゅうり はくさい 冷凍コーン 千切きくらげ	※麦ごはん ※上白糖 ※でん粉 ※春雨	※なたね油 ※中華ドレ
27 火	あじごはん	たまごのきのこあんかけ	にびたし すましじる ぶどうゼリー	※油揚げ ※オムレツ ※オイルツナ 鶏肉 ※フレーク節	※牛乳	にんじん こまつな	ごぼう えのきたけ しめじ はくさい たまねぎ だいこん 根深ねぎ	米 麦 ※上白糖 ※でん粉 ※ぶどうゼリー	※なたね油
28 水	カレーライス (むぎごはん・カレーシチュー)		シュガービーンズ だいこんのサラダ	豚肉 ※大豆水煮(幼) 大豆(小中)	※牛乳 ※チーズ	にんじん みずな	たまねぎ にんにくしょうが だいこん	米 麦 じゃがいも ※小麦粉 ※上白糖	※なたね油 ※有塩バター ※青じそドレ
29 木	むぎごはん (のりふりかけ)	やきしししゃも	ごまあえ しんごぼうのにももの	鶏肉 ※冷凍厚揚げ ※小玉はんぺん ※フレーク節	※牛乳 ※しししゃも ※のりふりかけ	ほうれんそう にんじん 冷凍さやいんげん	キャベツ ごぼう 干し椎茸 ※たけのこ水煮	※麦ごはん ※上白糖 ※つきこんにやく	※なたね油 ※白すりごま ※白ごま
30 金	くろコッペパン	ツナとポテトのマヨネーズやき	レタスのサラダ やさいスープ	※オイルツナ ※大豆ペースト 豚肉	※牛乳	にんじん	にんにく たまねぎ 冷凍コーン レタス だいこん きゅうり キャベツ エリンギ	※黒コッペパン じゃがいも	※なたね油 ※マヨネーズ (卵不使用) ※柑橘ドレ

この献立表には調味料等記載されていないものがあります。アレルギーの確認は、「献立および材料表」と「原材料明細」を使用してください。

幼稚園、小・中学校のお休みは園、学校の行事予定をご確認ください。

「2025年5月分 学校給食 献立及び材料表」(中学校)

食育センター 養正調理場

(単位:グラム)

Table with 12 columns for dates from 5月1日 to 5月16日 and rows for ingredients like 米, 小麦, 牛乳, etc., including energy and salt content at the bottom.

Table with 12 columns for dates from 5月19日 to 5月30日 and rows for ingredients like 小麦, 牛乳, 鶏肉, etc., including energy and salt content at the bottom.

\*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。