



早寝・早起・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



寒さに負けず、冬を元気に過ごそう！

風邪やインフルエンザが流行しやすい季節になりました。風邪を予防するには、『栄養バランスのよい食事』『適切な運動』『十分な睡眠』が大切です。

寒さに負けない！ 冬休みの生活習慣

もうすぐ、冬休み。楽しいことがいっぱい年末年始が待っていますね。休みの日も①～⑥のことを心がけ、規則正しい生活をしましょう。

①早寝早起きをしよう



②1日3回の食事をきちんととろう



③好き嫌いしないで食べよう



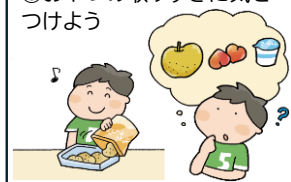
④手洗いうがいをしよう



⑤自分で料理をしてみよう



⑥おやつを取りすぎに気をつけよう



出典 イラスト「家庭とつながる！新食育ブック①～④」
少年写真新聞社刊

風邪予防に とりたい栄養素と食べ物

丈夫な体をつくる

たんぱく質



強い抗酸化作用で体を守る

ビタミンA



ビタミンC



ビタミンE



パッケンからの野菜メモ

給食に登場する冬野菜を紹介するよ。全部知ってるかな？



☆冬野菜は、免疫力を高める効果があるよ。
☆冬野菜レンジャーのはたらきを4コマ漫画でチェック！！



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。

冬野菜を使った給食メニューを作ってみよう！

キムチ鍋

【材料】 4人分

- ☆豚肉 100g
- ☆豆腐or焼き豆腐 100g(1/3丁)
- ☆キャベツ 160g(1/8個)
- ☆にんじん 80g(中1/2本)
- ☆にら 40g(1/3束)
- ☆乾燥きくらげ 1g
(または、えのきだけ)
- ☆白菜キムチ 60g
- ☆赤みそ 大さじ1
- ☆濃口しょうゆ 小さじ1
- ☆みりん 小さじ1
- ☆中華スープの素 小さじ1/3
- ☆食塩 少々

《下準備》

- ①キャベツは角切り、にんじんは厚めのいちよう切り、にらは2cm幅に切っておく。
- ②きくらげは、茹で戻し、食べやすい大きさに切っておく。

《作り方》

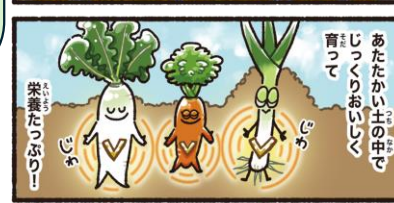
- ①鍋に水を少し入れ、豚肉を炒める。
- ②水、キャベツ、にんじんを入れて、加えて煮る。
- ③野菜が煮えたら、調味料と豆腐を加えて、味付けをし、最後ににらを加えたら完成。

※調味料は、入れる野菜の量が変わってきます。味見をしながら量を調節してください。
※野菜は、もやし、白菜、大根など冷蔵庫にある野菜でアレンジして作ってください。

◆今月の岐阜県産の食材(予定)◆



ふゆさいさんじょう 冬野菜レンジャー参上



◆今月の魚◆

- | <角切りの魚> | <丸ごと食べる魚> |
|----------|---------------|
| 8日(月)ぶり | 2日(火)ししゃも |
| 10日(水)たら | 3日(水)味付け小魚 |
| | 17日(水)一食小魚(中) |
| | 26日(金)わかさぎ |

たじっこ給食

たじっこトマトスバゲッティ(トマト)
たじっこ大根サラダ(大根)
たじっこごはん(米)です。



令和7年12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
   				
1 豚肉のおろしかけ (たれ別付け) みかん 大豆の煮物 とろろ昆布汁 【主食】 麦ごはん	2 焼きししゃも お浸し みそおでん 【主食】 麦ごはん	3 たじっこ大根サラダ フィッシュスナック カレーシチュー(乳)(除去食) 【主食】 麦ごはん	4 揚げ豆腐の野菜あんかけ (たれ別付け) じゃがいもの土佐和え 豚汁 【主食】 もち玄米ごはん	5 ボイル野菜 ハンバーグ (たれ別付け) かぶのスープ 【主食】 食パン(乳)(スライスチーズ(乳))
8 竹輪のお好み揚げ ぶり大根 なめこのみそ汁 【主食】 麦ごはん(納豆)	9 厚揚げのごまみそかけ 煮浸し かき玉汁(除去食) 【主食】 麦ごはん	10 中華サラダ たら香揚げ 青りんご 醤油ラーメンスープ 【主食】 一食ラーメン	11 豚丼の具 和風和え ヨーグルト(乳) 麩のすまし汁 【主食】 たじっこごはん	12 チンゲンサイのサラダ かぼちゃのグラタン(乳) ミネストローネ 【主食】 黒コッパパン(乳)
15 ▲かき揚げ(ノンエッグ) 人参のきんぴら 白みそ汁 【主食】 麦ごはん	16 中華和え 春巻き キムチ鍋 【主食】 麦ごはん	17 豚肉の生姜だれかけ 磯香和え 一食小魚 鶏団子汁 【主食】 もち玄米ごはん	18 鶏肉のねぎだれかけ 里芋と厚揚げの煮物 みぞれ汁 【主食】 麦ごはん	19 イタリアンサラダ チョコタフィ クリーム煮(乳)(除去食) 【主食】 食パン(乳)
22 かぼちゃのそぼろあんかけ (たれ別付け) 柚子ゼリー 酢の物 五目汁 【主食】 たじっこごはん	23 ブロッコリーサラダ クリスマスデザート スパイシーチキン アルファベットマカロニスープ 【主食】 ピラフ	24 ごほうサラダ いかのレモンソースかけ たじっこトマトスパゲッティ 【主食】 小型コッパパン(乳)	25 厚焼き玉子 ひじきの炒め煮 さつまいものみそ汁 【主食】 麦ごはん	26 わかさぎのから揚げ ごま和え 年取りの煮物 【主食】 麦ごはん(のりふりかけ)

令和7年12月予定献立表

食育センター 養正調理場

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)						
	曜日	しゅしゅく	しゅさい	ふくさい・くだもの・デザート	血や肉になるもの	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	体の調子を整えるもの	糖や力のもとになるもの	油脂類
	1月	むぎごはん	ぶたにくのおろしかけ	だいずのにももの とろろこんぶじる みかん	豚肉 大豆 鶏肉 ※フレーク節	※牛乳 ※とろろ昆布	にんじん 冷凍さやいんげん こまつな	しょうが だいこん ごぼう はくさい えのきたけ ※みかん	米 麦 ※上白糖 ※でん粉	※なたね油
	2火	むぎごはん	やきししゃも	みそおでん おひたし	※ちくわ ※小玉はんぺん ※フレーク節 ※赤みそ	※牛乳 ※ししゃも	にんじん ほうれんそう	だいこん きゅうり もやし	※麦ごはん ※三角こんにやく 里芋 ※上白糖	※なたね油
	3水	カレーライス (むぎごはん・カレーシチュー(乳))		フィッシュスナック たじっこだいこんサラダ	豚肉	※牛乳 ※チーズ ※味付け小魚 ※青のり粉	にんじん だいこんの葉	たまねぎ にんにく しょうが れんこん だいこん 冷凍コーン	米 麦 じゃがいも ※小麦粉 ※上新粉	※なたね油 ※有塩バター ※青じそドレ
	4木	もちげんまいごはん	あげどうふのやさいあんかけ	じゃがいものときあえ ぶたじる	※揚げ出し豆腐 ※かつお削り節 豚肉 ※赤みそ	※牛乳 ※煮干し	ピーマン こまつな にんじん	たまねぎ ごぼう だいこん 根深ねぎ	米 もち玄米 ※上白糖 ※でん粉 じゃがいも ※板こんにやく	※なたね油
	5金	セルフハンバーガー (しゅくパン(乳)・ハンバーガー・ ポイルやさい・スライスチーズ(乳)(小中))		かぶのスープ	※ハンバーグ 鶏肉	※牛乳 ※スライスチーズ(小中)	にんじん かぶの葉	キャベツ たまねぎ 白かぶ エリンギ	※食パン ※上白糖 さつまいも	※なたね油
	8月	むぎごはん (なっとう(小中))	ちくわのおこのみあげ	ぶりだいこん なめこのみそじる	※焼き竹輪 ※粉かつお ※ぶり ※赤みそ ※白みそ ※納豆(小中)	※牛乳 ※青のり粉 ※煮干し	冷凍さやいんげん	※紅しょうが だいこん しょうが なめこ はくさい 根深ねぎ	※麦ごはん ※小麦粉 ※上白糖 ※でん粉 里芋	※なたね油
	9火	むぎごはん	あつあげのごまみそかけ	にびたし かきたまじる	※冷凍厚揚げ ※粒状大豆 ※赤みそ ※オイルツナ ※冷凍液卵 鶏肉 ※フレーク節	※牛乳 わかめ	こまつな にんじん	はくさい たまねぎ	米 麦 ※上白糖 ※でん粉	※なたね油 ※白すりごま ※白ごま
	10水	しょうゆラーメン (いっしょくラーメン・ しょうゆラーメンスープ)	たらのこうみあげ	ちゅうかサラダ あおりんごグミ(中)	豚肉 ※なると ※たら	※牛乳	チンゲンサイ ブロッコリー	しょうが にんにく キャベツ ※メンマ もやし レタス 冷凍コーン	※一食ラーメン ※上新粉 ※でん粉 ※青りんごグミ(中)	※なたね油 ※中華ドレ
	11木	ぶたどん (たじっこごはん・ぶたどんのぐ)		わふうあえ ふのすましじる ヨーグルト(乳)	豚肉 ※糸かまぼこ	※牛乳 ※だしこんぶ ※ヨーグルト	冷凍さやいんげん ほうれんそう みつば	しょうが たまねぎ もやし どうがん しめじ	米 ※糸こんにやく ※上白糖 ※ふ	※なたね油 ※和風ドレ
	12金	くろコッペパン(乳)	かぼちゃのグラタン(乳)	チンゲンサイのサラダ ミネストローネ	※オイルツナ 豚肉	※牛乳 ※粉チーズ	かぼちゃ チンゲンサイ パプリカ黄 にんじん ※カットトマト	にんにく たまねぎ きゅうり キャベツ	※黒コッペパン ※エルボマカロニ ※小麦粉 ※パン粉 じゃがいも	※有塩バター ※なたね油 ※コールスロドレ ※オリーブ油
	15月	むぎごはん	▲かきあげ(ノンエッグ)	にんじんのきんぴら しろみそじる	※半月スライスちくわ 豚肉 ※冷凍角切り豆腐 ※白みそ	※牛乳 わかめ ※煮干し	にんじん	たまねぎ ごぼう だいこん 根深ねぎ	※麦ごはん さつまいも ※小麦粉 ※糸こんにやく ※上白糖	※なたね油
	16火	むぎごはん	はるまき	キムチなべ ちゅうかあえ	豚肉 ※冷凍角切り豆腐 ※赤みそ ※はるまき	※牛乳	にんじん にら チンゲンサイ パプリカ赤	キャベツ 千切くらげ ※キムチ 大豆もやし	米 麦 ※上白糖	※なたね油 ※ごま油
	17水	もちげんまいごはん	ぶたにくのしょうがだれかけ	いそかあえ とりだんごじる いっしょくこぎかな(中)	豚肉 ※鶏だんご ※フレーク節	※牛乳 ※焼ばらのり ※一食小魚(中)	ほうれんそう にんじん	しょうが キャベツ はくさい 根深ねぎ	米 もち玄米 ※上白糖 ※でん粉	※なたね油
	18木	むぎごはん	とりにくのねぎだれかけ	さといもとあつあげのにももの みぞれじる	鶏肉 ※冷凍厚揚げ 豚肉 ※雪だるま型かまぼこ ※フレーク節	※牛乳	冷凍さやいんげん	しょうが 根深ねぎ だいこん はくさい えのきたけ	※麦ごはん ※上白糖 ※でん粉 里芋	※なたね油
★ 	19金	しゅくパン(乳)	クリームに(乳)	チョコタフィ イタリアンサラダ	鶏肉 大豆(小中) ※大豆水煮(幼)	※牛乳 ※チーズ	かぶの葉 にんじん こまつな	白かぶ カリフラワー たまねぎ だいこん きゅうり	※食パン ※小麦粉 ※上白糖	※有塩バター ※なたね油 ※イタリアンドレ
	22月	たじっこごはん	かぼちゃのそぼろあんかけ	すのもの ごもくじる ゆずゼリー	豚肉 鶏肉 ※冷凍角切り豆腐	※牛乳 わかめ ※だしこんぶ	かぼちゃ	しょうが キャベツ きゅうり ごぼう しめじ 根深ねぎ	米 ※上新粉 ※上白糖 ※でん粉 ※ゆずゼリー	※なたね油
	23火	ピラフ	スパイシーチキン	ブロッコリーサラダ アルファベットマカロニスープ クリスマスデザート	鶏肉 豚肉 ※白いんげん豆	※牛乳	にんじん ブロッコリー パプリカ赤	冷凍コーン にんにく だいこん たまねぎ	米 麦 ※ABCマカロニ ※じゃがいも ※クリスマスデザート	※なたね油 ※玉ねぎドレ
	24水	たじっこトマトスパゲッティ こがたコッペパン(乳)	いかのレモンソースかけ	ごぼうサラダ	※オイルツナ ※いか短冊	※牛乳	にんじん ※トマトビュレー トマト	たまねぎ ※マッシュルーム水煮 セロリ しょうが にんにく レモン ごぼう レタス	※小型コッペパン ※スパゲッティ ※上白糖 ※でん粉	※なたね油 ※シーザードレ
	25木	むぎごはん	あつやきたまご	ひじきのいために さつまいものみそじる	※卵 豚肉 ※オイルツナ ※赤みそ ※白みそ	※牛乳 ※ひじき ※煮干し	冷凍さやいんげん	※紅しょうが ※たけのこ水煮 たまねぎ 冷凍コーン だいこん はくさい 根深ねぎ	米 麦 ※上白糖 ※でん粉 さつまいも	※なたね油
	26金	むぎごはん (のりふりかけ)	わかさぎのからあげ	としとりのにももの ごまあえ	※冷凍厚揚げ 鶏肉 ※フレーク節 ※わかさぎ	※牛乳 ※糸こんぶ ※のりふりかけ	にんじん チンゲンサイ	だいこん ※たけのこ水煮 干し椎茸 しょうが はくさい	※麦ごはん 里芋 ※上白糖 ※三温糖 ※上新粉 ※でん粉	※なたね油 ※白すりごま ※白ごま

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。

(単位: グラム)

日	12月15日 月		12月16日 火		12月17日 水		12月18日 木		12月19日 金		12月22日 月		12月23日 火		12月24日 水		12月25日 木		12月26日 金	
献立 及 び 材 料 (中学校)	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)		たじっこごはん		ピラフ		こがたコッパパン(乳)		むぎごはん		むぎごはん	
	※麦ごはん 110		米 99		米 99		※麦ごはん 110		※食パン 85		米 109.8		米 90		※小型コッパパン 55		米 99		※麦ごはん 110	
	牛乳		麦 11		もち玄米 11		牛乳		牛乳		牛乳		麦 10		牛乳		麦 11		牛乳	
	※牛乳 206		牛乳		牛乳		※牛乳 206		※牛乳 206		※牛乳 206		塩コショウ 0.38		※牛乳 206		牛乳		※牛乳 206	
	▲かきあげ(ノンエッグ)		※牛乳 206		※牛乳 206		とりにくのねぎだれかけ		クリームに(乳)		かぼちゃのそぼろあんかけ		※洋風スープの素 0.13		たじっこトマトスパゲッティ		※牛乳 206		としとりのにもの	
	※半月スライスちくわ 18		キムチなべ		ぶたにくのしょうがだれかけ		鶏肉 60		鶏肉 24		かぼちゃ 48		※酒 1.25		※スパゲッティ 42		あつやきたまご		※冷凍厚揚げ 48	
	さつまいも 24		豚肉 35		豚肉 65		※酒 2.4		白かぶ 24		※上新粉 4.8		冷凍コーン 12		※オイルツナ 18		※卵 72		鶏肉 12	
	たまねぎ 36		※冷凍角切り豆腐 30		しょうが 1.3		※しょうゆ 1.2		かぶの葉 3.6		※なたね油 6		にんじん 12		にんじん 24		豚肉 12		だいこん 60	
	ごぼう 12		キャベツ 48		※しょうゆ 0.65		しょうが 1.2		カリフラワー 24		たれべつづけ		※洋風スープの素 0.36		たまねぎ 48		※紅しょうが 0.6		里芋 30	
	※食塩 0.24		にんじん 24		※酒 2.6		※なたね油 1.2		たまねぎ 36		豚肉 18		塩コショウ 0.24		※マッシュルーム水煮 12		※たけのこ水煮 7.2		にんじん 24	
	※小麦粉 18		にら 12		※なたね油 1.3		根深ねぎ 3.6		にんじん 12		しょうが 1.2		※しょうゆ 1.2		セロリー 2.4		たまねぎ 18		※たけのこ水煮 12	
	※ベーキングパウダー 0.24		千切きくらげ 0.36		※しょうゆ 2.6		※しょうゆ 1.8		※チーズ 2.4		※しょうゆ 2.4		※なたね油 0.36		しょうが 0.6		※みりん 1.2		※糸こんにぶ 1.2	
	※なたね油 4.8		※キムチ 18		※みりん 1.3		※上白糖 1.2		※牛乳 36		※上白糖 1.2		牛乳		にんにく 0.36		※しょうゆ 2.4		干し椎茸 1.2	
	にんじんのきんぴら		※赤みそ 3.6		※上白糖 0.65		※酢 1.2		※有塩バター 4.8		※みりん 1.2		※牛乳 206		※なたね油 1.2		※上白糖 0.6		※しょうゆ 4.8	
	豚肉 17		※しょうゆ 2.4		しょうが 0.39		※でん粉 0.24		※小麦粉 4.8		※でん粉 0.36		スパイシーチキン		※洋風スープの素 1.2		※でん粉 0.6		※上白糖 0.24	
	にんじん 30		※みりん 1.2		※でん粉 0.39		水 6		※洋風スープの素 1.8		水 6		鶏肉 60		※ケチャップ 12		※なたね油 1.2		※三温糖 1.56	
	※糸こんにゃく 12		※中華スープの素 0.6		水 6.5		さといもとあつあげのにもの		塩コショウ 0.24		すのもの		にんにく 0.36		※トマトピューレー 24		アルミカップ 1		※みりん 1.2	
	※みりん 1.2		水 72		いそかあえ		里芋 30		ロリエ 0.02		キャベツ 30		塩コショウ 0.24		トマト 18		ひじきのいために		※フレーク節 1.2	
	※しょうゆ 1.8		※食塩 0.12		ほうれんそう 24		※冷凍厚揚げ 32		※なたね油 1.2		きゅうり 24		※白ワイン 2.4		※ウスターソース 1.8		※ひじき 1.8		水 30	
	※上白糖 0.6		はるまき		キャベツ 30		冷凍さやいんげん 6		水 36		わかめ 0.36		※チリパウダー 0.02		塩コショウ 0.12		冷凍コーン 12		わかさぎのからあげ	
	一味唐辛子 0.01		※はるまき 70		※焼ばらのり 0.6		※しょうゆ 2.4		チョコタフィ		※酢 1.2		オールスパイス 0.02		※上白糖 0.12		冷凍さやいんげん 6		※わかさぎ 36	
	※なたね油 1.2		※なたね油 5		※淡口しょうゆ 1.2		※液体かつおだし 1.2		大豆 14.4		※しょうゆ 1.8		※なたね油 1.2		水 48		※オイルツナ 15		しょうが 1.2	
	しろみそしる		ちゅうかあえ		※みりん 0.6		※上白糖 1.2		※なたね油 1.2		※上白糖 0.96		プロقوقリーサラダ		いかのレモンソースかけ		※しょうゆ 1.8		※しょうゆ 1.2	
	※冷凍角切り豆腐 30		チンゲンサイ 24		※上白糖 0.6		※みりん 1.2		※上白糖 4.8		ごもくじる		ブロッコリー 30		※いか短冊 54		※みりん 1.2		※食塩 0.12	
	だいこん 30		大豆もやし 24		とりだんごじる		水 36		※ココア 0.72		鶏肉 18		だいこん 18		※酒 2.4		※上白糖 0.6		※酒 1.2	
	わかめ 0.36		パプリカ赤 3.6		※鶏だんご 36		みぞれじる		水 1.44		ごぼう 18		パプリカ赤 3.6		※食塩 0.12		※なたね油 0.36		※上新粉 1.2	
	根深ねぎ 12		※しょうゆ 1.2		はくさい 22		豚肉 9.6		イタリアンサラダ		※冷凍角切り豆腐 18		※玉ねぎドレ 6		※でん粉 6		さつまいものみそしる		※でん粉 1.8	
	※煮干し 2.4		※上白糖 0.96		にんじん 10		だいこん 30		こまつな 24		しめじ 12		アルファベットマカロニスープ		※なたね油 6		さつまいも 24		※なたね油 4.8	
	※白みそ 9.6		※酢 1.8		根深ねぎ 10		はくさい 18		だいこん 18		根深ねぎ 12		※ABCマカロニ 3		※しょうゆ 0.6		だいこん 24		はくさい 36	
	水 132		※ごま油 0.48		※フレーク節 2.4		えのきたけ 12		きゅうり 12		※だしこんぶ 2.4		たまねぎ 36		レモン 2.4		根深ねぎ 12		チンゲンサイ 24	
					※白しょうゆ 2.4		※雪だるま型かまぼこ 12		※イタリアンドレ 6		※しょうゆ 1.2		じゃがいも 24		6		※煮干し 2.4		※しょうゆ 1.8	
					※しょうゆ 0.12		※白しょうゆ 2.4				※食塩 0.12		※白いんげん豆 12		こぼろサラダ		※赤みそ 4.8		※みりん 0.6	
				水 108		※みりん 2.4				水 120		乾燥パセリ 0.02		ごぼう 30		※白みそ 4.8		※上白糖 0.6		
				いっしょくごぎかな(中)		※食塩 0.12				ゆずゼリー		※なたね油 0.6		レタス 24		水 132		※白すりごま 1.44		
				※一食小魚 5		※フレーク節 2.4		水 132		※ゆずゼリー 28		※コンソメ 0.96		※シーザードレ 6				※白ごま 0.6		
												塩コショウ 0.24						※のりふりかけ		
												※しょうゆ 0.96						※のりふりかけ 2		
												水 132								
												クリスマスデザート								
												※クリスマスデザート 36								
	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
中学校	808	2.5	876	2.4	748	2.4	787	2.2	760	2.8	747	1.8	777	2.6	801	3	781	2.6	769	2.1

*ドレッシングの表記は〇〇ドレになっています。