



# 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 29-1663 昭和調理場 22-6111 養正調理場 28-1590 北栄調理場 27-8400  
滝呂小学校 22-0657 池田小学校 22-0883 笠原中学校 43-4165



## 中学3年生 思い出の給食 ベスト8

市内の中学3年生のみなさんに、好きな献立や思い出に残る献立のアンケートをとりました。小学校からの思い出や、給食時間の様子など、献立にまつわる思い出がたくさんありました。



### 1位 カレー

・給食でしか食べられない味でおいしかった  
・カレーと一緒にだと、苦手な野菜も食べることができた  
・授業中から給食が待ち遠しくなる



### 2位 揚げパン

・じゃんけんが勝つと幸せ  
・初めておかわりしてみたと思った  
・揚げパンが出た日は、一日頑張れる



### 3位 ラーメン

・具たくさんで汁までおいしく飲むことができた  
・ラーメンが出る日はやる気が出た  
・このラーメンの味がする店は、この世にありません。もう食べられないと思うと悲しい



### 4位 人参サラダ

・野菜が嫌いだったけど、食べられるようになった  
・人参は嫌いだけど、これなら食べられます  
・人参サラダなら、野菜もおいしく食べられた



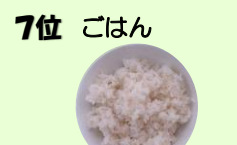
### 5位 おいもの大福

・冷たいけど、さつまいもと大福のマッチがいい  
・嫌なことがあっても、見ると元気が出た  
・おいしいから、ゆっくり食べて味わった思い出



### 6位 から揚げ

・食べやすくてジューシー  
・給食のから揚げが一番おいしい  
・小学生のころからずっと大好きなメニュー



### 7位 ごはん

・噛むと甘みが出てきて、とてもおいしい  
・たまに出ないのが悲しい  
・原点にして頂点



### 8位 たこのから揚げ

・噛めば噛むほど味が出る  
・食べず嫌いを克服できた  
・家でも作ろうと思った

## パックンからの野菜メモ

野菜は、茹でたり炒めたりすることで、かさが減って食べやすくなるよ。

生のほうれん草



茹でると・・・



和え物で

汁物で

☆野菜をたくさん食べるために、揚げたり、茹でたり、汁物の具にしたり、色々な料理で食べる工夫を中学3年生の仲間が教えてくれてるね。同じ食材でも調理法や味付けでアレンジができるよ。

僕は、パックン。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。



◆今月の魚◆  
<切り身の魚>  
12日(木)さけ  
17日(火)さわら  
  
<丸ごと食べる魚>  
2日(月)いわし(小中)  
2日(月)しやも(幼)



学校給食は「学校給食地産地消費推進事業」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・食糧用の小麦粉・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。

## 中学3年生が考えた献立のPR

市内の中学3年生のみなさんに、「学校給食の献立」を募集し、その中から、各校1献立を選び今月の給食に取り入れました。「旬の食材を使用した献立」や「栄養バランスを考えた献立」など、小学校、中学校での学習を生かして工夫された献立がたくさんありました。

### 陶都中

汁物で2月が旬の野菜を入れながら、人気のメニューを入れました。

### 笠原中

寒い冬でも、元気が出る献立を考えました。

### 北陵中

和食でバランスのいい献立を考えました。

### 南姫中

好きなメニューで、栄養バランスがよくなるように、組み合わせで考えました。

### 小泉中

麻婆豆腐をメインで、中華を意識した献立を考えました。

### 多治見中

中華をイメージして、好きな物を集めました。

### 平和中

クラムチャウダーを中心に、それに合う主食、主菜、副菜を選びました。

### 南ヶ丘中

冬に旬を迎える大根を取り入れました。野菜を少しでも多く、おいしく食べられるように、かき揚げにするなど工夫しました。



給食に出る日には、このマークがつきます。楽しみにしててくださいね。

## 野菜メニューをアレンジして作ってみよう！

### ＜下準備＞

- ①ほうれん草は2cm幅、キャベツは7mm程度に切っておく。
- ②たっぷりのお湯に、①を入れて、茹でて、ザルにあげて水気を切っておく。

下準備は同じでも、アレンジで違うメニューにすることが出来ます！！

### 煮びたし

【材料】 4人分  
☆ほうれん草 100g  
☆キャベツ 100g

☆ツナ缶 1缶  
☆しょうゆ 小さじ1  
☆砂糖 小さじ1/2  
☆みりん 小さじ1/2

《作り方》  
鍋に、ツナ缶と野菜を入れ、調味料で味付けすれば完成。

### 華風和え

【材料】 4人分  
☆ほうれん草 100g  
☆キャベツ 100g

☆しょうゆ 大さじ1/2  
☆砂糖 小さじ1  
☆ごま油 小さじ1/2  
☆穀物酢 大さじ1/2

《作り方》  
野菜と調味料を和えたら完成。

### ゆかい和え

【材料】 4人分  
☆ほうれん草 100g  
☆キャベツ 100g

☆ゆかり粉 小さじ1/2  
☆食塩 少々

《作り方》  
野菜と調味料を和えたら完成。



※色々な野菜でアレンジして作ってみよう。調味料は味を見て量を調節してください。

## 令和8年2月予定献立表

昭和調理場 北栄北陵調理場 池田小学校 滝呂小学校 笠原中学校

| 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・きのこ                                                    | 穀類・いも・さとう                                                           | 油脂類                       |
|  | 2月  | むぎごはん<br>(ひじきのつくだに)                      | やきししやも(幼)<br>やきまるぼし(小中) | ちくぜんに ハリハリづけ<br>せつぶんまめ(小中)                     | ※いわし(小中) 鶏肉<br>※フレーク節<br>※節分豆(小中)       | ※牛乳<br>※ししやも(幼)<br>※ひじきの佃煮        | にんじん<br>冷凍さやいんげん<br>みずな  | ごぼう れんこん<br>※たけのこ水煮 干し椎茸<br>しょうが 切干大根 ※たくあん                      | 米 麦<br>※つきこんにやく<br>※上白糖                                             | ※なたね油                     |
|                                                                                     | 3火  | きなこパン(乳)                                 | ポトフ                     | ごぼうサラダ<br>いよかん                                 | ※きな粉 鶏肉<br>※ひよこ豆                        | ※牛乳                               | かぶの葉 パプリカ赤               | 白かぶ キャベツ ごぼう<br>きゅうり ※いよかん                                       | ※コッペパン ※上白糖<br>じゃがいも                                                | ※なたね油<br>※ごまドレ            |
|  | 4水  | たじっこごはん                                  | すぶた                     | にんじんサラダ<br>ちゅうかスープ                             | 豚肉<br>※糸かまぼこ                            | ※牛乳                               | ピーマン にんじん<br>パセリ にら      | しょうが たまねぎ キャベツ<br>エリンギ 冷凍コーン                                     | 米 ※でん粉<br>じゃがいも ※上白糖                                                | ※なたね油<br>※棒々鶏ドレ           |
|                                                                                     | 5木  | むぎごはん                                    | とりにくのからあげ               | にらともやしのいためもの<br>かきたまみそしる                       | 鶏肉 豚肉<br>※冷凍液卵<br>※フレーク節<br>※白みそ ※赤みそ   | ※牛乳 わかめ                           | にら                       | しょうが にんにく もやし<br>はくさい たまねぎ                                       | 米 麦<br>※でん粉 ※上白糖                                                    | ※なたね油                     |
|  | 6金  | わかめごはん                                   | あつあげのにくみそだれかけ           | にびたし<br>さわにわん                                  | ※冷凍厚揚げ 鶏肉<br>※赤みそ<br>※オイルツナ 豚肉          | ※わかめごはんの素<br>※牛乳 ※糸こんぶ<br>※だしこんぶ  | チンゲンサイ                   | しょうが キャベツ ごぼう<br>だいこん 根菜ねぎ                                       | 米 麦 ※上白糖<br>※でん粉                                                    | ※なたね油                     |
|                                                                                     | 9月  | キャロットライス                                 | はちみつローストポーク             | マカロニサラダ<br>かぶのスープ ぶどうゼリー(中)                    | 豚肉 鶏肉                                   | ※牛乳                               | にんじん かぶの葉                | たまねぎ にんにく しょうが<br>冷凍コーン きゅうり<br>白かぶ キャベツ カリフラワー                  | 米 麦 はちみつ<br>※みかんジュース<br>※シェルマカロニ さつまいも<br>※ノンエッグマヨネーズ<br>※ぶどうゼリー(中) | ※なたね油                     |
|  | 10火 | もちげんまいごはん                                | あげどうふのおろしかけ             | かぼちゃのそぼろに<br>とりだんごじる                           | ※揚げ出し豆腐<br>豚肉 ※鶏だんご                     | ※牛乳<br>※だしこんぶ                     | かぼちゃ                     | だいこん しょうが はくさい<br>根菜ねぎ しめじ                                       | 米 もち玄米 ※上白糖<br>※でん粉                                                 | ※なたね油                     |
|                                                                                     | 12木 | むぎごはん                                    | さけのしおやき                 | れんこんきんぴら<br>みそしる                               | ※さけ 鶏肉<br>※白みそ<br>※赤みそ                  | ※牛乳 ※煮干し                          | にんじん こまつな                | れんこん はくさい たまねぎ                                                   | ※麦ごはん ※糸こんにやく<br>※上白糖 里芋                                            | ※なたね油<br>※白ごま             |
|  | 13金 | やきそば<br>こがたコッペパン(乳)                      | いかのびりからあげ               | かふうあえ                                          | 豚肉<br>※半月スライスちくわ<br>※いか短冊               | ※牛乳 ※青のり粉                         | ピーマン<br>ほうれんそう           | たまねぎ キャベツ もやし<br>※紅しょうが しょうが<br>だいこん                             | ※小型コッペパン<br>※中華めん ※上新粉<br>※でん粉 ※上白糖                                 | ※なたね油<br>※ごま油             |
|                                                                                     | 16月 | むぎごはん                                    | おさつにくコロッケ(乳)            | わふうサラダ<br>ぶたじる                                 | 豚肉 ※赤みそ                                 | ※牛乳 ※脱脂粉乳<br>※チーズ ※煮干し            | チンゲンサイ<br>にんじん           | たまねぎ キャベツ ごぼう<br>はくさい 根菜ねぎ                                       | ※麦ごはん さつまいも<br>※小麦粉 ※パン粉<br>※上白糖 ※板こんにやく                            | ※なたね油<br>※和風ドレ            |
|  | 17火 | ひじきごはん                                   | はんぺんのしょうがだれかけ           | ごまあえ みぞれじる<br>ぶどうゼリー(幼小)<br>ミルクプリンたまごいり(乳) (中) | ※油揚げ 鶏肉<br>※はんぺん<br>※雪だるま型かまぼこ          | ※ひじき ※牛乳<br>※だしこんぶ                | にんじん                     | ※冷凍だまめ しょうが<br>もやし はくさい だいこん<br>たまねぎ 根菜ねぎ えのきたけ<br>※ミルクプリン卵入り(中) | 米 麦 ※上白糖<br>※でん粉<br>※ぶどうゼリー(幼小)<br>※ミルクプリン卵入り(中)                    | ※なたね油<br>※白ごま<br>※白すりごま   |
|                                                                                     | 18水 | くろしよくパン(乳)                               | オムレツの<br>パーベキューソース      | ブロッコリーのソテー<br>ミネストローネ                          | ※オムレツ 豚肉<br>※レンズ豆                       | ※牛乳                               | ブロッコリー<br>※カットマト         | たまねぎ にんにく しょうが<br>※りんごシロップ漬け レモン<br>冷凍コーン ごぼう キャベツ               | ※黒食パン ※上白糖<br>じゃがいも                                                 | ※なたね油<br>※オリーブ油           |
|  | 19木 | むぎごはん                                    | はるまき                    | マーボー豆腐<br>ちゅうかサラダ                              | ※冷凍角切り豆腐<br>豚肉 ※赤みそ<br>※はるまき            | ※牛乳                               | にんじん こまつな<br>パプリカ赤       | 干し椎茸 ※たけのこ水煮<br>根菜ねぎ しょうが にんにく<br>きゅうり                           | ※麦ごはん ※上白糖<br>※でん粉                                                  | ※ごま油<br>※なたね油<br>※中華ドレ    |
|                                                                                     | 20金 | もちげんまいごはん                                | ▲ドライカレー(ノンミルク)          | れんこんチップス<br>かいそうサラダ                            | 豚肉                                      | ※牛乳<br>※海藻ミックス                    | ピーマン にんじん<br>※カットマト      | たまねぎ しょうが にんにく<br>れんこん レタス だいこん                                  | 米 もち玄米 じゃがいも<br>※上新粉 はちみつ                                           | ※なたね油<br>※青じそドレ           |
|  | 24火 | たじっこごはん                                  | さわらのくろずかけ               | あつあげとじゃがいものにも<br>ゆかりあえ                         | ※さわら 豚肉<br>※冷凍厚揚げ<br>※フレーク節             | ※牛乳<br>くきわかめ                      | にんじん<br>冷凍さやいんげん<br>こまつな | しょうが たまねぎ キャベツ<br>きゅうり                                           | 米 ※でん粉 じゃがいも<br>※糸こんにやく ※上白糖                                        | ※なたね油                     |
|                                                                                     | 25水 | にくうどん(いっしょううどん・にくうどんのしる)<br>おやきのごまじょうゆかけ |                         | おかかあえ                                          | 豚肉 ※かまぼこ<br>※油揚げ ※フレーク節<br>※かつお削り節      | ※牛乳<br>※だしこんぶ                     | にんじん<br>ほうれんそう           | たまねぎ ししいたけ 根菜ねぎ<br>もやし はくさい                                      | ※一食うどん<br>※はつしもおやき<br>※上白糖 ※でん粉                                     | ※なたね油<br>※白すりごま<br>※白ごま   |
|  | 26木 | むぎごはん                                    | ▲かきあげ(ノンエッグ)            | ひじきのいために しろみそしる<br>ヨーグルト(乳)(中)                 | ※半月スライスちくわ<br>※大豆水煮 ※煮干し<br>※オイルツナ ※白みそ | ※牛乳 ※ひじき<br>わかめ ※煮干し<br>※ヨーグルト(中) | かぼちゃ<br>冷凍さやいんげん         | ごぼう たまねぎ 冷凍コーン<br>だいこん えのきたけ                                     | ※麦ごはん ※小麦粉<br>※上白糖 じゃがいも                                            | ※なたね油                     |
|                                                                                     | 27金 | コッペパン(乳)                                 | てりやきチキン                 | ブロッコリーのサラダ<br>クラムチャウダー(乳)                      | 鶏肉 ※ベーコン<br>※あさり冷凍                      | ※牛乳 ※チーズ                          | ブロッコリー<br>にんじん           | しょうが だいこん キャベツ<br>たまねぎ                                           | ※コッペパン ※上白糖<br>※でん粉 じゃがいも<br>※小麦粉                                   | ※なたね油<br>※玉ねぎドレ<br>※有塩バター |

このマークがついている献立は、中学3年生が考えた献立です。

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。

| ≪2026年2月分 学校給食 献立及び材料表≫ |              |            |              |                   |               |               |               |             |                | (幼稚園) 昭和調理場 |            | (単位:グラム)      |                   |            |                 |              |             |               |
|-------------------------|--------------|------------|--------------|-------------------|---------------|---------------|---------------|-------------|----------------|-------------|------------|---------------|-------------------|------------|-----------------|--------------|-------------|---------------|
| 日                       | 2月2日月        |            | 2月3日火        |                   | 2月4日水         |               | 2月5日木         |             | 2月6日金          |             | 2月9日月      |               | 2月10日火            |            | 2月12日木          |              | 2月13日金      |               |
| 献立及び材料<br>(幼稚園)         | むぎごはん        |            | きなこパン(乳)     |                   | たじっこごはん       |               | むぎごはん         |             | わかめごはん         |             | キャロットライス   |               | もちげんまいごはん         |            | むぎごはん           |              | こがたコッパパン(乳) |               |
|                         | 麦 6          | ※コッパパン 30  | 米 60         | 麦 6               | 米 54          | 米 49.5        | 米 54          | 麦 6         | 麦 5.5          | 米 54        | ※麦ごはん 60.5 | ※小型コッパパン 30   | 米 54              | ※麦ごはん 60.5 | ※牛乳 185         | ※牛乳 185      | 米 54        | ※牛乳 185       |
|                         | 米 54         | ※きな粉 2.8   | 牛乳           | 米 54              | 麦 6           | ※酒 0.67       | 米 54          | 麦 6         | ※酒 0.7         | 牛乳          | ※牛乳 185    | 牛乳            | もち玄米 6            | 牛乳         | ※牛乳 185         | 牛乳           | 牛乳          | 牛乳            |
|                         | 牛乳           | ※上白糖 2.1   | ※牛乳 185      | 牛乳                | ※酒 0.67       | ※酒 0.7        | 牛乳            | ※酒 0.67     | ※酒 0.7         | 牛乳          | ※牛乳 185    | 牛乳            | 牛乳                | ※牛乳 185    | 牛乳              | ※牛乳 185      | 牛乳          | 牛乳            |
|                         | ※牛乳 185      | ※食塩 0.04   | すぶた          | ※牛乳 185           | ※食塩 0.21      | 塩コショウ 0.21    | ※牛乳 185       | ※食塩 0.21    | 塩コショウ 0.21     | ※牛乳 185     | ※食塩 0.21   | 塩コショウ 0.21    | ※牛乳 185           | ※牛乳 185    | ※牛乳 185         | ※牛乳 185      | ※牛乳 185     | ※牛乳 185       |
|                         | やきししゃも(幼)    | ※なたね油 3.85 | 豚肉 24.5      | とりにくのからあげ         | ※わかめごはんの素 0.7 | たまねぎ 8.4      | あげどうふのおろしかけ   | ※さけ 40      | ※中華めん 50.4     | ※ししゃも 20    | 牛乳         | しょうが 0.7      | 鶏肉 31.5           | 牛乳         | にんじん 8.4        | ※揚げ出し豆腐 小 45 | ※食塩 0.21    | 塩コショウ 0.04    |
|                         | ※ししゃも 20     | 牛乳         | しょうが 0.7     | 鶏肉 31.5           | 牛乳            | にんじん 8.4      | ※揚げ出し豆腐 小 45  | ※食塩 0.21    | 塩コショウ 0.04     | ※なたね油 0.7   | ※牛乳 185    | ※しょうゆ 0.42    | しょうが 0.7          | ※牛乳 185    | ※しょうゆ 0.35      | ※なたね油 0.14   | たまねぎ 21     |               |
|                         | ※なたね油 0.7    | ※牛乳 185    | ※しょうゆ 0.42   | しょうが 0.7          | ※牛乳 185       | ※酒 1.4        | ※冷凍厚揚げ 35     | 塩コショウ 0.21  | だいこん 14        | れんこんきんぴら    | キャバツ 28    | ごぼう 17.5      | 白かぶ 17.5          | じゃがいも 17.5 | ※しょうゆ 0.7       | ※なたね油 0.7    | ※かき油 0.14   |               |
|                         | ちくぜんに        | ポトフ        | ※酒 0.84      | にんにく 0.35         | あつあげのにくみそだれかけ | ※洋風スープの素 0.35 | たれべつづけ        | ※なたね油 0.35  | たまねぎ 21        | ※酒 0.84     | にんにく 0.35  | あつあげのにくみそだれかけ | ※洋風スープの素 0.35     | たれべつづけ     | ※なたね油 0.35      | たまねぎ 21      | キャバツ 28     | もやし 14        |
|                         | にんじん 7       | 鶏肉 24.5    | ※でん粉 2.8     | ※酒 1.4            | ※冷凍厚揚げ 35     | 塩コショウ 0.21    | だいこん 14       | れんこんきんぴら    | キャバツ 28        | ごぼう 17.5    | 白かぶ 17.5   | じゃがいも 17.5    | ※しょうゆ 0.7         | ※なたね油 0.7  | ※かき油 0.14       | たまねぎ 21      | キャバツ 28     | もやし 14        |
|                         | れんこん 17.5    | かぶの葉 2.1   | ※なたね油 4.2    | 塩コショウ 0.07        | 鶏肉 8.4        | 牛乳            | ※みりん 0.7      | れんこん 14     | 豚肉 17.5        | ※たけのこ水煮 7   | じゃがいも 24.5 | ピーマン 2.1      | ※でん粉 5.6          | しょうが 0.21  | ※牛乳 185         | ※上白糖 0.04    | にんじん 7      | ピーマン 3.5      |
|                         | 干し椎茸 0.7     | キャバツ 14    | たまねぎ 10.5    | ※なたね油 3.5         | ※赤みそ 4.2      | はちみつローストポーク   | ※液体かつおだし 0.21 | ※糸こんにゃく 3.5 | ※半月スライスちくわ 5.6 | ※つきこんにゃく 14 | ※ひよこ豆 7    | ※なたね油 0.14    | にらともやしのいためもの 0.42 | ※みりん 0.7   | 豚肉 35           | ※でん粉 0.14    | ※みりん 0.7    | ※紅しょうが 1.4    |
|                         | ※つきこんにゃく 14  | ※ひよこ豆 7    | ※なたね油 0.14   | にらともやしのいためもの 0.42 | ※みりん 0.7      | 豚肉 35         | ※でん粉 0.14     | ※みりん 0.7    | ※紅しょうが 1.4     | 鶏肉 21       | ※コンソメ 0.56 | ※上白糖 1.05     | にら 7              | ※酒 0.7     | はちみつ 1.4        | 水 3.5        | ※しょうゆ 1.05  | ※青のり粉 0.14    |
|                         | 冷凍さやいんげん 3.5 | 塩コショウ 0.14 | ※しょうゆ 1.68   | もやし 21            | ※しょうゆ 0.14    | にんにく 0.35     | かぼちゃのそぼろに     | ※上白糖 0.21   | ※洋風スープの素 0.56  | しょうが 0.21   | ※しょうゆ 0.35 | ※酢 0.84       | 豚肉 7              | ※上白糖 0.14  | しょうが 0.7        | かぼちゃ 28      | 一味唐辛子 0.01  | ※ウスターソース 4.34 |
|                         | ※酒 0.7       | ロリエ 0.01   | 塩コショウ 0.04   | ※なたね油 0.35        | 水 0.35        | ※酒 0.7        | 豚肉 10.5       | ※白ごま 0.7    | ※しょうゆ 0.77     | ※上白糖 0.35   | 水 35       | ※鶏ガラスープ 0.21  | ※しょうゆ 0.7         | ※でん粉 0.14  | ※みかんジュース 1.4    | しょうが 0.35    | ※なたね油 0.7   | ※かき油 0.14     |
|                         | ※上白糖 0.35    | 水 35       | ※鶏ガラスープ 0.21 | ※しょうゆ 0.7         | ※でん粉 0.14     | ※みかんジュース 1.4  | しょうが 0.35     | ※なたね油 0.7   | ※かき油 0.14      | ※みりん 0.35   | ごぼうサラダ     | 水 8.4         | ※液体かつおだし 0.42     | にびたし       | ※しょうゆ 0.7       | ※上白糖 0.7     | みそしる        | ※なたね油 0.7     |
|                         | ※みりん 0.35    | ごぼうサラダ     | 水 8.4        | ※液体かつおだし 0.42     | にびたし          | ※しょうゆ 0.7     | ※上白糖 0.7      | みそしる        | ※なたね油 0.7      | ※しょうゆ 3.5   | ごぼう 14     | にんじんサラダ       | ※上白糖 0.07         | チンゲンサイ 14  | ※食塩 0.07        | ※みりん 0.35    | はくさい 14     | 塩コショウ 0.04    |
|                         | ※しょうゆ 3.5    | ごぼう 14     | にんじんサラダ      | ※上白糖 0.07         | チンゲンサイ 14     | ※食塩 0.07      | ※みりん 0.35     | はくさい 14     | 塩コショウ 0.04     | ※なたね油 0.35  | パプリカ赤 2.1  | にんじん 28       | ※みりん 0.35         | キャバツ 12.6  | ※なたね油 0.7       | ※しょうゆ 1.4    | 里芋 14       | いかのびりからあげ     |
|                         | ※なたね油 0.35   | パプリカ赤 2.1  | にんじん 28      | ※みりん 0.35         | キャバツ 12.6     | ※なたね油 0.7     | ※しょうゆ 1.4     | 里芋 14       | いかのびりからあげ      | ※フレーク節 0.35 | きゅうり 11.9  | パセリ 0.35      | かきたまみそしる          | ※オイルツナ 7   | マカロニサラダ         | ※でん粉 0.14    | たまねぎ 14     | ※いか短冊 31.5    |
|                         | 水 7          | ※ごまドレ 3.5  | ※棒々鶏ドレ 3.5   | はくさい 14           | ※液体かつおだし 0.35 | ※シエルマカロニ 4.2  | 水 7           | こまつな 7      | ※酒 1.4         | ハリハリづけ      | いよかん       | ちゅうかスープ       | たまねぎ 17.5         | ※しょうゆ 0.7  | 冷凍コーン 7         | とりだんごじる      | ※煮干し 1.4    | しょうが 0.35     |
|                         | 切干大根 2.8     | ※いよかん 30   | ※糸かまぼこ 7     | ※冷凍液卵 14          | ※上白糖 0.21     | きゅうり 14       | ※鶏だんご 21      | ※白みそ 2.8    | ※しょうゆ 0.35     | ※たくあん 3.5   |            | にら 7          | わかめ 0.21          | ※みりん 0.35  | ※ノンエッグマヨネーズ 2.8 | はくさい 17.5    | ※赤みそ 2.8    | ※コチジャン 0.14   |
|                         | みずな 14       |            | キャバツ 14      | ※フレーク節 1.4        | さわにわん         | かぶのスープ        | 根深ねぎ 7        | 水 77        | ※豆板醤 0.01      | ※しょうゆ 0.35  |            | エリンギ 7        | ※白みそ 2.8          | 豚肉 10.5    | 鶏肉 7            | しめじ 3.5      |             | 塩コショウ 0.01    |
|                         | ※しょうゆ 0.35   |            | エリンギ 7       | ※白みそ 2.8          | 豚肉 10.5       | 鶏肉 7          | しめじ 3.5       |             | 塩コショウ 0.01     | ※上白糖 0.7    |            | 冷凍コーン 7       | ※赤みそ 2.8          | ごぼう 10.5   | 白かぶ 14          | ※だしこんぶ 1.4   |             | ※上新粉 1.4      |
|                         | ※酢 1.4       |            | ※しょうゆ 1.26   | ※でん粉 0.14         | だいこん 14       | かぶの葉 2.1      | ※白しょうゆ 1.4    |             | ※でん粉 1.4       | ひじきのつくだに    |            | ※中華スープの素 0.7  | 水 77              | 根深ねぎ 7     | キャバツ 10.5       | ※しょうゆ 0.7    |             | ※なたね油 3.5     |
|                         | ※ひじきの佃煮 8    |            | 塩コショウ 0.07   |                   | ※糸こんぶ 0.21    | さつまいも 7       | ※食塩 0.04      |             | かふうあえ          |             |            | 塩コショウ 0.07    |                   | ※糸こんぶ 0.21 | さつまいも 7         | ※食塩 0.04     |             | かふうあえ         |
|                         |              |            | 水 77         |                   | ※だしこんぶ 1.4    | カリフラワー 7      | 水 63          |             | ほうれんそう 14      |             |            | 水 77          |                   | ※だしこんぶ 1.4 | カリフラワー 7        | 水 63         |             | ほうれんそう 14     |
|                         |              |            |              |                   | ※しょうゆ 0.7     | ※コンソメ 0.7     |               |             | だいこん 21        |             |            |               |                   | ※しょうゆ 0.7  | ※コンソメ 0.7       |              |             | だいこん 21       |
|                         |              |            |              |                   | ※白しょうゆ 1.4    | ※しょうゆ 0.56    |               |             | ※しょうゆ 1.26     |             |            |               |                   | ※白しょうゆ 1.4 | ※しょうゆ 0.56      |              |             | ※しょうゆ 1.26    |
|                         |              |            |              |                   | ※食塩 0.04      | 塩コショウ 0.04    |               |             | ※上白糖 0.7       |             |            |               |                   | ※食塩 0.04   | 塩コショウ 0.04      |              |             | ※上白糖 0.7      |
|                         |              |            |              |                   | 水 63          | 水 77          |               |             | ※ごま油 0.35      |             |            |               |                   | 水 77       | 水 63            |              |             | ※ごま油 0.35     |
|                         |              |            |              |                   |               |               |               |             | ※酢 1.12        |             |            |               |                   |            |                 |              |             | ※酢 1.12       |
|                         |              |            |              |                   |               |               |               |             |                |             |            |               |                   |            |                 |              |             |               |
|                         |              |            |              |                   |               |               |               |             |                |             |            |               |                   |            |                 |              |             |               |
|                         |              |            |              |                   |               |               |               |             |                |             |            |               |                   |            |                 |              |             |               |
|                         |              |            |              |                   |               |               |               |             |                |             |            |               |                   |            |                 |              |             |               |
|                         |              |            |              |                   |               |               |               |             |                |             |            |               |                   |            |                 |              |             |               |
|                         |              |            |              |                   |               |               |               |             |                |             |            |               |                   |            |                 |              |             |               |
|                         |              |            |              |                   |               |               |               |             |                |             |            |               |                   |            |                 |              |             |               |
|                         |              |            |              |                   |               |               |               |             |                |             |            |               |                   |            |                 |              |             |               |
|                         |              |            |              |                   |               |               |               |             |                |             |            |               |                   |            |                 |              |             |               |
|                         |              |            |              |                   |               |               |               |             |                |             |            |               |                   |            |                 |              |             |               |
|                         |              |            |              |                   |               |               |               |             |                |             |            |               |                   |            |                 |              |             |               |
|                         |              |            |              |                   |               |               |               |             |                |             |            |               |                   |            |                 |              |             |               |
|                         |              |            |              |                   |               |               |               |             |                |             |            |               |                   |            |                 |              |             |               |
|                         |              |            |              |                   |               |               |               |             |                |             |            |               |                   |            |                 |              |             |               |
|                         |              |            |              |                   |               |               |               |             |                |             |            |               |                   |            |                 |              |             |               |
|                         |              |            |              |                   |               |               |               |             |                |             |            |               |                   |            |                 |              |             |               |
|                         |              |            |              |                   |               |               |               |             |                |             |            |               |                   |            |                 |              |             |               |
|                         |              |            |              |                   |               |               |               |             |                |             |            |               |                   |            |                 |              |             |               |
|                         |              |            |              |                   |               |               |               |             |                |             |            |               |                   |            |                 |              |             |               |
|                         |              |            |              |                   |               |               |               |             |                |             |            |               |                   |            |                 |              |             |               |
|                         |              |            |              |                   |               |               |               |             |                |             |            |               |                   |            |                 |              |             |               |
|                         |              |            |              |                   |               |               |               |             |                |             |            |               |                   |            |                 |              |             |               |
|                         |              |            |              |                   |               |               |               |             |                |             |            |               |                   |            |                 |              |             |               |
|                         |              |            |              |                   |               |               |               |             |                |             |            |               |                   |            |                 |              |             |               |
|                         |              |            |              |                   |               |               |               |             |                |             |            |               |                   |            |                 |              |             |               |
|                         |              |            |              |                   |               |               |               |             |                |             |            |               |                   |            |                 |              |             |               |
|                         |              |            |              |                   |               |               |               |             |                |             |            |               |                   |            |                 |              |             |               |
|                         |              |            |              |                   |               |               |               |             |                |             |            |               |                   |            |                 |              |             |               |
|                         |              |            |              |                   |               |               |               |             |                |             |            |               |                   |            |                 |              |             |               |
|                         |              |            |              |                   |               |               |               |             |                |             |            |               |                   |            |                 |              |             |               |

| 日               | 2月16日月       | 2月17日火        | 2月18日水         | 2月19日木        | 2月20日金         | 2月24日火        | 2月25日水       | 2月26日木          | 2月27日金        |
|-----------------|--------------|---------------|----------------|---------------|----------------|---------------|--------------|-----------------|---------------|
| 献立及び材料<br>(幼稚園) | むぎごはん        | ひじきごはん        | くろしよくパン(乳)     | むぎごはん         | もちげんまいごはん      | たじっごはん        | いっしょうどん      | むぎごはん           | コッパパン(乳)      |
|                 | ※麦ごはん 60.5   | 米 49.5        | ※黒食パン 40       | ※麦ごはん 60.5    | 米 54           | 米 60          | ※一食うどん 60    | ※麦ごはん 60.5      | ※コッパパン 40     |
|                 | 牛乳           | 麦 5.5         | 牛乳             | 牛乳            | もち玄米 6         | 牛乳            | 牛乳           | 牛乳              | 牛乳            |
|                 | ※牛乳 185      | ※酒 0.7        | ※牛乳 185        | ※牛乳 185       | 牛乳             | ※牛乳 185       | ※牛乳 185      | ※牛乳 185         | ※牛乳 185       |
|                 | おさつにくコロッケ(乳) | ※食塩 0.14      | オムレツのバーベキューソース | マーボーどうふ       | ※牛乳 185        | さわらのくろずかけ     | にくうどんのしる     | ▲かきあげ(ノンエッグ)    | てりやきチキン       |
|                 | さつまいも 28     | ※油揚げ 2.1      | ※オムレツ 40       | ※冷凍角切り豆腐 59.5 | ▲ドライカレー(ノンミルク) | ※さわら 40       | 豚肉 14        | ※半月スライスちくわ 10.5 | 鶏肉 35         |
|                 | ※脱脂粉乳 1.4    | ※ひじき 0.42     | ※なたね油 0.7      | 豚肉 14         | 豚肉 31.5        | ※酒 1.4        | ※かまぼこ 7      | ごぼう 7           | しょうが 0.7      |
|                 | たまねぎ 14      | ※冷凍えだまめ 3.5   | たまねぎ 3.5       | 干し椎茸 0.7      | オールスパイス 0.01   | ※しょうゆ 0.7     | たまねぎ 14      | かぼちゃ 10.5       | ※しょうゆ 0.35    |
|                 | 豚肉 10.5      | 鶏肉 3.5        | にんにく 0.21      | ※たけのこ水煮 21    | クローブ 0.01      | しょうが 0.7      | にんじん 7       | たまねぎ 17.5       | ※酒 1.4        |
|                 | ※チーズ 2.1     | ※液体かつおだし 0.28 | しょうが 0.21      | にんじん 14       | ピーマン 3.5       | ※なたね油 0.35    | しいたけ 7       | ※大豆水煮 7         | ※なたね油 0.7     |
|                 | 塩コショウ 0.14   | ※しょうゆ 2.45    | ※りんごシロップ漬け 3.5 | 根深ねぎ 7        | たまねぎ 49        | ※しょうゆ 1.05    | ※油揚げ 2.1     | ※食塩 0.14        | ※しょうゆ 1.05    |
|                 | ※小麦粉 3.5     | ※みりん 0.35     | レモン 0.7        | しょうが 0.7      | じゃがいも 14       | ※みりん 0.7      | 根深ねぎ 7       | ※小麦粉 10.5       | ※みりん 0.7      |
|                 | ※パン粉 4.9     | ※上白糖 0.28     | ※上白糖 0.7       | にんにく 0.14     | にんじん 14        | ※上白糖 0.7      | ※だしこんぶ 0.7   | ※ベーキングパウダー 0.14 | ※上白糖 0.56     |
|                 | ※なたね油 2.8    | ※なたね油 0.21    | ※赤ワイン 0.35     | ※赤みそ 2.8      | ※カットトマト 14     | ※黒酢 0.7       | ※フレーク節 1.4   | ※なたね油 2.8       | ※でん粉 0.21     |
|                 | たれべつづけ       | 牛乳            | ※しょうゆ 0.56     | ※テンメンジャン 1.4  | ※上新粉 0.35      | ※酢 0.14       | ※しょうゆ 4.2    | ひじきのいために        | 水 4.2         |
|                 | ※ケチャップ 2.1   | ※牛乳 185       | ※ウスターソース 1.4   | ※上白糖 0.21     | しょうが 0.35      | ※でん粉 0.21     | ※みりん 0.7     | ※ひじき 1.05       | ブロッコリーのサラダ    |
|                 | ※ウスターソース 2.8 | はんぺんのしょうがだれかけ | 黒こしょう 0.01     | ※豆板醤 0.01     | にんにく 0.21      | 水 4.2         | ※食塩 0.04     | 冷凍コーン 10.5      | ブロッコリー 17.5   |
|                 | ※上白糖 0.07    | ※はんぺん 25      | 水 3.5          | ※ごま油 0.21     | ※カレー粉 0.35     | あつあげとじゃがいものにも | 水 84         | 冷凍さやいんげん 3.5    | だいこん 7        |
|                 | 水 0.7        | ※なたね油 0.7     | ブロッコリーのソテー     | ※酒 0.7        | ※ケチャップ 2.1     | 豚肉 10.5       | おやきのごまじょうゆかけ | ※オイルツナ 4.9      | キャバツ 7        |
|                 | わふうサラダ       | しょうが 0.35     | ブロッコリー 14      | ※しょうゆ 2.1     | ※なたね油 0.35     | ※冷凍厚揚げ 14     | ※はつしもおやき 55  | ※しょうゆ 1.05      | ※玉ねぎドレ 2.8    |
|                 | キャバツ 17.5    | ※しょうゆ 0.7     | 冷凍コーン 7        | ※でん粉 0.7      | ※しょうゆ 1.4      | じゃがいも 35      | ※なたね油 0.35   | ※みりん 0.7        | クラムチャウダー(乳)   |
|                 | チンゲンサイ 14    | ※みりん 0.35     | ごぼう 7          | ※なたね油 0.14    | ※ウスターソース 1.4   | にんじん 10.5     | ※白すりごま 1.05  | ※上白糖 0.35       | ※ベーコン 7       |
|                 | ※和風ドレ 0.35   | ※でん粉 0.14     | ※しょうゆ 0.14     | 水 21          | 塩コショウ 0.14     | たまねぎ 28       | ※白ごま 1.05    | ※なたね油 0.21      | ※あさり 冷凍 10.5  |
|                 | ぶたじる         | 水 3.5         | ※鶏ガラスープ 0.14   | はるまき 35       | はちみつ 0.35      | くきわかめ 0.35    | ※上白糖 2.1     | しろみそしる          | たまねぎ 35       |
|                 | 豚肉 7         | ごまあえ          | 塩コショウ 0.04     | ※はるまき 1.5     | ※洋風スープの素 0.35  | ※糸こんにゃく 7     | ※しょうゆ 1.75   | だいこん 17.5       | にんじん 10.5     |
|                 | ごぼう 8.4      | もやし 14        | ※なたね油 0.35     | ※なたね油 1.5     | 水 10.5         | 冷凍さやいんげん 3.5  | ※みりん 1.96    | えのきたけ 7         | じゃがいも 21      |
|                 | にんじん 7       | にんじん 7        | ミネストローネ        | ちゅうかサラダ       | れんこんチップス       | ※しょうゆ 3.5     | ※酒 1.75      | じゃがいも 17.5      | 乾燥パセリ 0.01    |
|                 | はくさい 17.5    | はくさい 14       | キャバツ 14        | こまつな 14       | れんこん 24.5      | ※上白糖 1.4      | 水 3.5        | わかめ 0.21        | ※チーズ 1.4      |
|                 | ※板こんにゃく 5.6  | ※白ごま 0.35     | じゃがいも 14       | きゅうり 15.4     | ※なたね油 2.1      | ※みりん 0.7      | ※でん粉 0.35    | ※白みそ 5.6        | ※牛乳 21        |
|                 | 根深ねぎ 7       | ※白すりごま 0.7    | 豚肉 10.5        | パプリカ赤 2.1     | ※食塩 0.07       | ※フレーク節 0.7    | おかかあえ        | ※煮干し 1.4        | ※有塩バター 2.8    |
|                 | ※赤みそ 5.6     | ※上白糖 0.21     | ※レンズ豆 7        | ※中華ドレ 2.8     | かいそうサラダ        | 水 14          | もやし 10.5     | 水 77            | ※小麦粉 2.8      |
|                 | ※煮干し 1.4     | ※みりん 0.7      | ※カットトマト 14     |               | レタス 14         | ゆかりあえ         | はくさい 14      |                 | ※洋風スープの素 1.05 |
|                 | 水 77         | ※しょうゆ 1.05    | ※オリーブ油 0.21    |               | だいこん 17.5      | キャバツ 17.5     | ほうれんそう 10.5  |                 | 塩コショウ 0.04    |
|                 |              | みぞれじる         | にんにく 0.14      |               | ※海藻ミックス 0.42   | きゅうり 7        | ※みりん 0.35    |                 | ロリエ 0.01      |
|                 |              | だいこん 17.5     | ※コンソメ 0.7      |               | ※青じそドレ 2.8     | こまつな 7        | ※上白糖 0.21    |                 | ※なたね油 0.7     |
|                 |              | たまねぎ 14       | ※しょうゆ 0.7      |               |                | ※ゆかり粉 0.35    | ※しょうゆ 1.05   |                 | 水 21          |
|                 |              | 根深ねぎ 7        | 塩コショウ 0.04     |               |                | ※食塩 0.04      | ※かつお削り節 0.21 |                 |               |
|                 |              | えのきたけ 7       | 水 56           |               |                |               |              |                 |               |
|                 |              | ※雪だるま型かまぼこ 7  |                |               |                |               |              |                 |               |
|                 |              | ※白しょうゆ 1.4    |                |               |                |               |              |                 |               |
|                 |              | ※しょうゆ 1.05    |                |               |                |               |              |                 |               |
|                 |              | ※みりん 1.4      |                |               |                |               |              |                 |               |
|                 |              | ※食塩 0.04      |                |               |                |               |              |                 |               |
|                 |              | ※だしこんぶ 1.4    |                |               |                |               |              |                 |               |
|                 |              | 水 77          |                |               |                |               |              |                 |               |
|                 |              | ぶどうゼリー(幼小)    |                |               |                |               |              |                 |               |
|                 |              | ※ぶどうゼリー 60    |                |               |                |               |              |                 |               |
|                 | 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      |
| 幼稚園             | 516 1.3      | 468 1.9       | 469 1.8        | 554 1.5       | 478 1.2        | 509 1.5       | 515 1.7      | 506 1.4         | 494 2         |

\*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、幼稚園の分量になっています。

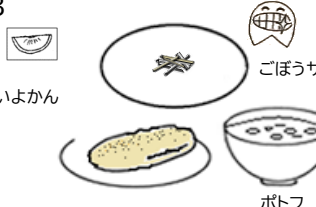
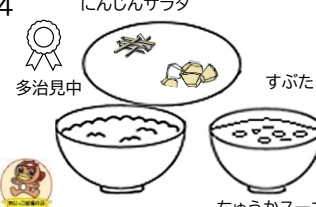
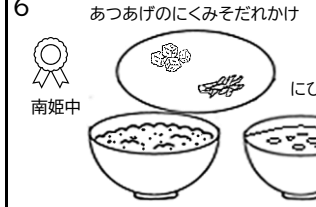
\*入荷都合等により、献立もしくは材料を変更する場合がありますので、ご了承下さい。

\*牛乳は、昭和幼稚園はピン牛乳(180ml)、笠原幼稚園はバック牛乳(200ml)です。

令和8年2月

# ようちえん もりつけず

## 昭和調理場

| 月                                                                                                                                                                        | 火                                                                                                                                                                         | 水                                                                                                                                                                         | 木                                                                                                                                                                               | 金                                                                                                                                                                                    |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>2 やきししゃも</p>  <p>ハリハリづけ</p> <p>ちくげんに</p> <p>〔主食〕 むぎごはん(ひじきのつくだに)</p>                 | <p>3 いよかん</p>  <p>ごぼうサラダ</p> <p>ポトフ</p> <p>〔主食〕 きなこパン(乳)</p>                             | <p>4 にんじんサラダ</p>  <p>多治見中</p> <p>すぶた</p> <p>ちゅうかスープ</p> <p>〔主食〕 たじっこごはん</p>             | <p>5 とりにくのからあげ</p>  <p>笠原中</p> <p>にらともやしのいためもの</p> <p>かきたまみそしる(じょきよよく)</p> <p>〔主食〕 むぎごはん</p> | <p>6 あつあげのにくみそだれかけ</p>  <p>南姫中</p> <p>にびたし</p> <p>さわにわん</p> <p>〔主食〕 わかめごはん</p>                    |
| <p>9 マカロニサラダ</p>  <p>はちみつ<br/>ローストポーク</p> <p>かぶのスープ</p> <p>〔主食〕 キャロットライス</p>            | <p>10 あげどうふのおろしかけ(たれべつづけ)</p>  <p>かぼちゃのそぼろに</p> <p>とりだんごじる</p> <p>〔主食〕 もちげんまいごはん</p>     | <p>11</p> <p>けんこきねん</p> <p>建国記念の日</p>                                                                                                                                     | <p>12 さけのしおやき</p>  <p>北陵中</p> <p>れんこんきんぴら</p> <p>みそしる</p> <p>〔主食〕 むぎごはん</p>                  | <p>13 かふうあえ</p>  <p>いかの<br/>びりからあげ</p> <p>やきそば</p> <p>〔主食〕 こがたコッペパン(乳)</p>                        |
| <p>16 おさつにくコロッケ(乳)(たれべつづけ)</p>  <p>陶都中</p> <p>わふうサラダ</p> <p>ぶたじる</p> <p>〔主食〕 むぎごはん</p> | <p>17 はんべんのしょうがだれかけ</p>  <p>ぶどう<br/>ゼリー</p> <p>ごまあえ</p> <p>みぞれじる</p> <p>〔主食〕 ひじきごはん</p> | <p>18 ブロッコリーのソテー</p>  <p>オムレツの<br/>パーベキューソース</p> <p>ミネストローネ</p> <p>〔主食〕 くろしよくパン(乳)</p> | <p>19 ★ ちゅうかサラダ</p>  <p>小泉中</p> <p>はるまき</p> <p>マーボーどうふ</p> <p>〔主食〕 むぎごはん</p>                | <p>20 かいそうサラダ</p>  <p>れんこんチップス</p> <p>▲ドライカレー(ノンミルク)</p> <p>〔主食〕 もちげんまいごはん</p>                   |
| <p>23</p> <p>てんのうたんじょうび</p> <p>天皇誕生日</p>                                                                                                                                 | <p>24 さわらのくろずかけ</p>  <p>ゆかりあえ</p> <p>あつあげとじゃがいものにももの</p> <p>〔主食〕 たじっこごはん</p>           | <p>25 おやきのごまじょうゆかけ</p>  <p>おかかあえ</p> <p>にくうどんのしる</p> <p>〔主食〕 いっしょくうどん</p>             | <p>26 ▲かきあげ(ノンエッグ)</p>  <p>南ヶ丘中</p> <p>ひじきの<br/>いために</p> <p>しろみそしる</p> <p>〔主食〕 むぎごはん</p>   | <p>27 ブロッコリーのサラダ</p>  <p>平和中</p> <p>てりやきチキン</p> <p>クラムチャウダー(乳)(じょきよよく)</p> <p>〔主食〕 コッペパン(乳)</p> |



このマークがついている献立は、中学3年生が考えた献立です。

多治見市教育委員会事務局 食育推進課