



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



まもなく、夏休みが始まります。給食がない夏休みは、家での食事の回数も多くなります。ぜひ、家庭で子どもたちが自分でお手伝いを考えながら、自分でできることを1つずつ増やしていきましょう。

食事のお手伝いや料理に挑戦しよう！

レベル1

毎日できるかんたんなお手伝い。気づいたら動こう！



テーブルをきれいにする



箸や料理を並べる



食器洗いなどの後片付け

レベル2

何回もお手伝いすることで、うまくコツがつかめるよ！



野菜の皮むき、豆のさやむきなどの下ごしらえ



ごはんをよそう



料理を盛り付ける

レベル3

料理作りのお手伝いをすると、できることが増えて楽しいよ！



米を洗い、ごはんを炊く



野菜などを切る



火を使った料理

パッケンからの野菜メモ

給食に登場する夏野菜を紹介するよ。全部知ってるかな？



トマト



ピーマン



枝豆



きゅうり



なす



オクラ



とうもろこし



かぼちゃ



とうがん



ゴーヤ

☆水分が多くて、体を冷やしてくれるから暑い夏にピッタリだね。
☆ビタミンやミネラルが多く、熱中症予防にも役立つよ。



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。

夏野菜を使った給食メニューを作ってみよう！

ゴーヤチャンプルー

【材料】 5人分

- ☆豆腐 100g(1/3丁)
- ☆ちくわ 30g(1本)
- ☆にんじん 25g(中1/4本)
- ☆たまねぎ 50g(中1/4個)
- ☆ゴーヤ 50g(中1/4本)
- ☆和風だし 小さじ1/2
- ☆しょうゆ 小さじ1
- ☆みりん 小さじ1/3
- ☆塩コショウ 少々
- ☆炒め油 適量

《下準備》

- ①豆腐は角切りにし、焼き付けておく。
- ②ちくわは半月切り、人参は千切り、玉ねぎは薄切りにしておく。
- ③ゴーヤは、縦半分に切って、種とワタを取り、半月切りにして、熱湯で1分茹で、しぼっておく。
※茹でる前に、塩もみしておくと、苦みが和らぎ食べやすくなりますよ。

《作り方》

- ①フライパンに油をひき、人参、玉ねぎ、ちくわ、ゴーヤの順に炒め合わせていく。
- ②野菜がしんなりしたら、豆腐を加え、調味料で味付けし、最後にかつおぶしを振り入れたら完成。

※調味料は、入れる野菜の量で変わってきます。
味見をしながら量を調節してください。
※肉や卵などを入れると、ごはんが進む主菜のおかずにもなりますよ。



こまめに水分を！



ねっちゃんよう ふせ
熱中症を防ぐために、こまめに水分をとりましょう。

◆今月の岐阜県産の食材(予定)◆

米・米粉 発芽玄米	パンの材料や 料理で使う小麦粉	大豆・豆腐・豆乳	干し椎茸	牛乳	豚肉
トマト	なす	えだまめ	にんじん	あゆ	たじっこ給食の じゃがいもは 多治見市産です
だいこん	ほうれんそう	小松菜	きゅうり	じゃがいも	

◆今月の魚◆

<骨を外して食べる魚>
3日(木)あゆ

<切り身の魚>
14日(月)あじ

<丸ごと食べる魚>
10日(木)味付け小魚

多治見市産のじゃがいもを使った「たじっこじゃがいものみそ汁」が出ます。

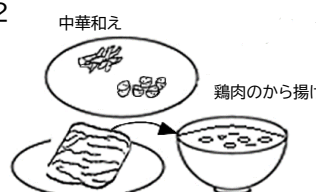
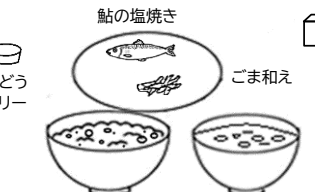
7月は、多治見市の農家さんが、3月中旬に植えて、6月中旬に収穫した「でじま」という品種のじゃがいもを使います。収穫したばかりだとおいしく食べられないので、収穫後は、倉庫で約3週間ほど寝かせて追熟させ、7月の中旬ごろに食べごろを迎えるそうです。畝(うね)を作って土を深くしてじゃがいもが変色しないようにしたり、水はけのよい場所に植えたりなどの工夫がされています。多治見市産のじゃがいもをよく味わい、大切にいただきます。

たじっこ給食の日

令和7年7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 豚肉とごぼうのレモン煮  とうもろこし すまし汁 〔主食〕 発芽玄米ごはん	2 中華和え  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	3 鮎の塩焼き  ごま和え 天の川汁 〔主食〕 枝豆ひじきごはん	4 イタリアンサラダ  ツナとポテトのマヨネーズ焼き ミネストローネ 〔主食〕 コッペパン
7 豚肉の黒糖焼き  ゴーヤ チャンプルー 冬瓜汁 〔主食〕 麦ごはん	8 レタスのサラダ  オムレツの トマトソースかけ ▲豆乳ポタージュ (ノンミルク) 〔主食〕 黒食パン	9 竹輪の磯辺揚げ  酢の物 豚汁 〔主食〕 ゆかりごはん	10 人参サラダ  大豆と小魚の 揚げがらめ 中華丼の具 〔主食〕 麦ごはん	11 厚揚げのそぼろあんかけ  大根の 煮物 乳酸菌 デザート たじっこじゃがいものみそ汁 〔主食〕 もち玄米ごはん
14 鰯の香味だれかけ  冷凍 みかん きんぴらごぼう なすのみそ汁 〔主食〕 麦ごはん	15 ブロッコリーサラダ  かぼちゃコロッケ 野菜スープ 〔主食〕 食パン(ブルーベリージャム)	16 揚げ豆腐のごまだれかけ(たれ別付け)  おかか和え かきたま汁 (除去食) 〔主食〕 麦ごはん	17 枝豆の塩ゆで  ウィンナーの 鉄板焼き 夏野菜カレー (除去食) 〔主食〕 麦ごはん	18 焼き鶏丼の具  梅和え 刻みのり 五目汁 〔主食〕 もち玄米ごはん

多治見市教育委員会事務局 食育推進課

令和7年7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)					
	しゅしよく	しゅさい	ふくさい・くだもの・デザート	血や肉になるもの		体の調子を整えるもの		熱や力のもとになるもの	
				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
1 火	はつがげんまいごはん	ぶたにくとごぼうのレモンに	とうもろこし すましじる	豚肉 ※糸かまぼこ	※牛乳 ※だしこんぶ	みつば	ごぼう レモン レモン果汁 ※カットコーン はくさい しめじ	米 発芽玄米 ※でん粉 ※上新粉 ※上白糖 ※ふ	※なたね油
2 水	たいわんふうラーメン (いっしょくラーメン・ たいわんふうラーメンスープ)	とりにくのからあげ	ちゅうかあえ	豚肉 ※なると 鶏肉	※牛乳 わかめ	にら チンゲンサイ	しょうが にんにく はくさい ※メンマ 千切きくらげ 根深ねぎ きゅうり	※一食ラーメン ※でん粉 ※上白糖	※ごま油 ※なたね油
3 木	えだまめひじきごはん	あゆのしおやき	ごまあえ あまのがわじる スイカ(幼小) ぶどうゼリー(中)	鶏肉 ※あゆ ※星型かまぼこ ※フレーク節	※ひじき ※牛乳	にんじん こまつな オクラ	※冷凍えだまめ キャベツ 冷凍コーン だいこん 干し椎茸 ※スイカ(幼小)	米 麦 ※上白糖 ※そうめん ※ぶどうゼリー(中)	※なたね油 ※白ごま ※白すりごま
4 金	コッペパン	ツナとポテトのマヨネーズやき	イタリアンサラダ ミネストローネ	※オイルツナ ※大豆ペースト 豚肉 ※白いんげん豆	※牛乳	ほうれんそう パプリカ赤 トマト ※カットマト	にんにく たまねぎ 冷凍コーン だいこん セロリー なす キャベツ しょうが	※コッペパン じゃがいも ※上白糖	※なたね油 ※マヨネーズ (卵不使用) ※イタリアンドレ ※オリーブ油
7 月	むぎごはん	ぶたにくのこくとうやき	ゴーヤチャンプルー とうがんじる	豚肉 ※冷凍角切り豆腐 ※半月スライスちくわ ※かつお削り節 鶏肉	※牛乳 ※だしこんぶ	にんじん みつば	しょうが にんにく たまねぎ にがうり とうがん えのきたけ キャベツ	※麦ごはん ※黒砂糖 ※上白糖 ※でん粉	※なたね油
8 火	くろしよくパン	オムレツのトマトソースかけ	レタスのサラダ ▲とうにゅうポタージュ(ノンミルク)	※オムレツ ※豆乳	※牛乳	※カットマト ほうれんそう	※マッシュルーム水煮 レタス クリームコーン たまねぎ	※黒食パン ※上白糖 じゃがいも ※上新粉	※なたね油 ※シーザードレ
9 水	ゆかりごはん	ちくわのいそべあげ	すのもの ぶたじる スイカ(中)	※焼き竹輪 豚肉 ※赤みそ	※牛乳 ※青のり粉 わかめ ※煮干し	にんじん	キャベツ きゅうり だいこん ごぼう 根深ねぎ ※スイカ(中)	米 麦 ※小麦粉 ※上白糖 里芋	※なたね油
10 木	ちゅうかどん (むぎごはん・ちゅうかどんのぐ)		だいずとこざかなのあげがらめ にんじんサラダ	豚肉 ※いか短冊 ※大豆水煮(幼) 大豆(小中)	※牛乳 ※味付け小魚	パプリカ赤 チンゲンサイ にんじん パセリ	しょうが ※たけのこ水煮 たまねぎ はくさい 干し椎茸	※麦ごはん ※でん粉 ※上白糖	※なたね油 ※棒棒鶏ドレ
11 金	もちげんまいごはん	あつあげのそぼろあんかけ	だいこんのもの たじっこじゃがいものみそしる にゅうさんきんデザート(中)	※冷凍厚揚げ 豚肉 ※粒状大豆 ※白みそ ※半月スライスちくわ	※牛乳 ※角切り昆布 ※煮干し	冷凍さやいんげん こまつな	しょうが 根深ねぎ だいこん たまねぎ えのきたけ	米 もち玄米 ※上白糖 ※でん粉 じゃがいも ※乳酸菌デザート(中)	※なたね油
14 月	むぎごはん	あじのこうみだれかけ	きんぴらごぼう なすのみそしる れいとうみかん	※あじ 豚肉 ※赤みそ	※牛乳 わかめ ※煮干し	冷凍さやいんげん	しょうが 根深ねぎ にんにく ごぼう なす キャベツ たまねぎ ※冷凍みかん(岐阜県産)	※麦ごはん ※でん粉 ※上新粉 ※上白糖 ※糸こんにゃく	※なたね油 ※ごま油
15 火	しよくパン (ブルーベリージャム)	かぼちゃコロッケ	ブロッコリーサラダ やさいスープ	鶏肉	※牛乳	※かぼちゃコロッケ ブロッコリー	レタス だいこん エリンギ キャベツ	※食パン じゃがいも ※ブルーベリージャム	※なたね油 ※ごまドレ
16 水	むぎごはん	あげどうふのごまだれかけ	おかかあえ かきたまじる	※揚げ出し豆腐 ※かつお削り節 ※冷凍液卵 ※ささみ水煮 ※フレーク節	※牛乳	ほうれんそう にんじん	はくさい たまねぎ 根深ねぎ しめじ	米 麦 ※上白糖 ※でん粉	※なたね油 ※白ごま ※白すりごま
17 木	なつやさいかレーライス (むぎごはん・ なつやさいかレー)	ウィンナーのてっぱんやき	えだまめのしおゆで	豚肉 ※ウィンナー	※牛乳 ※チーズ	にんじん かぼちゃ トマト ビーマン	たまねぎ なす にんにく しょうが 枝豆	米 麦 じゃがいも ※小麦粉	※なたね油 ※有塩バター
18 金	やきとりどん (もちげんまいごはん・やきとりどんのぐ・きざみのり)		うめあえ ごもくじる	鶏肉 ※かまぼこ ※油揚げ ※フレーク節	※牛乳 ※一食きざみのり	にんじん	しょうが だいこん キャベツ きゅうり ※練り梅 ごぼう はくさい 根深ねぎ	米 もち玄米 ※三温糖 ※上白糖 ※でん粉	※なたね油

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。

