



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 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 北栄北陵調理場 Tel.27-8400
滝呂小学校 Tel.22-0657 池田小学校 Tel.22-0883 笠原中学校 Tel.43-4165



8.9月

夏バテしない食生活を!

猛暑が続いていますが、体のだるさを感じたり、食欲が落ちていませんか？夏バテを防ぐには、食事から栄養をしっかり取ることが基本です。

夏バテを防ぐ食生活 4つのポイント

朝・昼・夕の3食を欠かさず食べる

特に、朝ごはんは一日のスタートになる大事な食事です。早起き・早起きの規則正しい生活を心がけましょう。



旬の野菜や果物を食べる

強い紫外線から肌を守る“抗酸化作用”のあるビタミンや、汗で失われるミネラル、水分を豊富に含みます。



冷たいものをとりすぎない

胃腸が冷えると、食欲が落ちる原因になります。また、甘い清涼飲料水のとりすぎにも気をつけましょう。



おやつはだらだら食べない

食事が食べられなくなると、時間と量を考えましょう。



食欲を刺激する料理を取り入れよう!!

香辛料や香味野菜、酸味のある物は、だ液の分泌を促し、食欲を刺激してくれます。

香辛料	香味野菜	酸味のある食べ物
トウガラシ こしょう カレー粉	青じそ にんにく みょうが ねぎ	しょうが 梅干し お酢 レモン

☆給食では、残暑に負けない体をつくるために、食欲を刺激する献立を多く取り入れていきます。エネルギー補給ができるように、主食が進む献立も工夫します。

パックンからの野菜メモ

朝ごはんには野菜を食べるメリットって知ってる？

- おなかすっきり**：食物繊維の働きで、排便を促進!!
- 集中力アップ**：抗酸化成分(リコピン、βカロテン)が脳の働きをサポート!!
- 夏バテ予防**：水分の多い野菜で水分とミネラル補給!

☆朝から野菜を食べると、腸も頭もスイッチオン!! 1日の良いスタートを切りましょう。



旬の夏野菜メニューを作ってみよう!

多治見トマトのスープ

「材料」4人分
 ☆玉ねぎ 中1個(200g)
 ☆トマト 小1個(100g)
 ☆豚肉(orベーコン) 100g
 ☆トマトジュース(無塩) 125ml
 ☆白いんげん豆(or大豆水煮) 40g
 ☆おろしにんにく 少々
 ☆オリーブ油 小さじ1
 ☆水 44.0ml
 ☆固形コンソメ 1個
 ☆濃口しょうゆ 小さじ1/2
 ☆こしょう 少々
 ☆塩 少々
 ☆砂糖 小さじ1/2
 ☆乾燥パセリ 少々

「下準備」
 玉ねぎ・トマトは1.5cmの角切り、豚肉は、2cm幅に切る。

「作り方」
 ① 鍋にオリーブ油をひいて、にんにくで香りだしをし、豚肉と玉ねぎを塩コショウを加えながらよく炒める。
 ② トマトジュース、水を加えて、酸味が丸くなるまで煮る。
 ③ 白いんげん豆水煮、コンソメを加えて煮る。
 ④ トマト、調味料を加えて、ひと煮立ちさせ、パセリを入れて出来上がり。

※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。
 ※給食では多治見市産のトマトジュースを使用しましたが、トマトの水蒸缶を入れてもおいしく作れます。
 トマトは、ミネラルが多いので、朝ごはんのスープにぴったりです。

ビタミンCの効果



8月31日は「野菜の日」です。野菜を食べると毎日元気にすごしましょう。

◆今月の魚◆

<切り身の魚>	<丸ごと食べる魚>
9月 1日(月)さわら	8月28日(木)めあげ
9月19日(金)うなぎ	9月 5日(金)きびなご
	9月26日(金)しらすほし

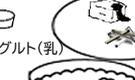
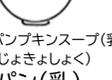
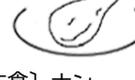
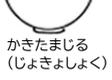
<骨を外して食べる魚>
9月25日(木) さんま



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・一食種用の小麦粉・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。

9月 たじっこ給食 多治見市産の トマトジュースです。

しょうがっこう もりつけず
食育センター 養正調理場

月	火	水	木	金	
		8/27 ブロccoliのソテー   イカカツ (たれべつづけ)  オニオンスープ 【主食】 しょくパン(乳)	8/28 めあじのかばやき   かおりづけ  しろみそしる 【主食】 もちげんまいごはん	8/29 ナムル   かんこくふう やきにく  はるさめスープ 【主食】 むぎごはん	
1 さかなのみそマヨネーズやき   にびたし  とうろこんぶじる 【主食】 むぎごはん	2 わふうハンバーグ   きんぴらごぼう  さいじものみそしる 【主食】 むぎごはん	3 ポテトサラダ   とりにくの オニオンソース  コンノメスープ 【主食】 しょくパン(乳)(チョコクリーム(乳))	4 かぼちゃのそぼろあんかけ(たれべつづけ)   おひたし  とりだんごじる 【主食】 もちげんまいごはん	5 きびなごのなんばんづけ   ブロccoliの おかかあえ  ぶたじる 【主食】 むぎごはん	
8 あげどうふのやさいあんかけ (たれべつづけ)   ひじきの いために  なすのみそしる 【主食】 もちげんまいごはん	9 レタスサラダ   オムレツの きのこソースかけ  たじみトマトのスープ 【主食】 くらしょくパン(乳)	10 ちゅうがサラダ   とりにくのからあげ  しょうゆラーメンスープ 【主食】 いっしょくラーメン	11 ちくわのおこのみあげ   つぼづけあえ  にくじゃが 【主食】 むぎごはん	12 そえやさい   タコライスのく(乳) (じよきよよく)  もずくスープ 【主食】 むぎごはん	
敬老の日 		16 あつあげのごまみそかけ   ツナおくら  さわにわん 【主食】 はつがげんまいわかめごはん	17 ごぼうのソテー   はちみつ ローストチキン  パンpinkuスープ(乳) (じよきよよく) 【主食】 くらコッパン(乳)	18 にんじんサラダ   すぶた  ちゅうかスープ 【主食】 むぎごはん	19 うなぎごはんのく  きんしたまご   すもの  とうがんじる 【主食】 むぎごはん
22 かきあげどんぐ (たれべつづけ)   いそかあえ  なめこのみそしる 【主食】 むぎごはん	秋分の日 		24 みずなのサラダ   チョコタフイ  ナン  ドライカレー(乳) (じよきよよく) 【主食】 ナン	25 さんまのしおやき(たれべつづけ)   ごまあえ  かぎたまじる (じよきよよく) 【主食】 むぎごはん	26 オイスターいため   むしゅうまい  にらのスープ 【主食】 じゃこチャーハン
29 おさつにくコロッケ(乳) (たれべつづけ)   わふうあえ  とうふのみそしる 【主食】 むぎごはん	30 ごぼうのサラダ   ぶたにくの ガーリック マスタードソテー  ▲とういうポタージュ (ノンミルク) 【主食】 コッパン(乳)	 			

令和7年8.9月予定献立表

養正調理場

日	献立名			6つの食品原料料名(※6つの食品原料料名をすべてバランスのよい重要をしましょう) 味の調子を整えるもの						
	曜日	しゅしよく	しゅさい	血や肉になるもの		糖や力のもとになるもの		油類		
				肉・魚・卵・豆・豆腐製品	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	淡色野菜・くだもの・きのこ			
8月	27日	しよくパン(乳)	イカカツ	ブロッコリーのソテー オニオンスープ	※いか 鶏肉 ※レンズ豆	※牛乳	ブロッコリー	キャベツ 冷凍コーン たまねぎ エリンギ	※食パン ※小麦粉 ※パン粉 ※中双糖 ※でん粉 ※上白糖	※なたね油
	28日	もちげんまいごはん	めあじのかばやき	かおりづけ しろみそしる	※めあじ ※油揚げ ※白みそ	※牛乳 ※煮干し	にんじん かぼちゃ	しょうが キャベツ きゅうり たまねぎ 根菜ねぎ	米 もち玄米 ※でん粉 ※上新粉 ※上白糖	※なたね油
	29日	むぎごはん	かんこくふうやきにく	ナムル はるさめスープ	豚肉 ※糸かまぼこ	※牛乳	ほうれんそう チンゲンサイ	しょうが にんにく 根菜ねぎ だいこん たまねぎ	米 麦 ※上白糖 ※春雨	※なたね油 ※ごま油
9月	1日	むぎごはん	さかなのみそマヨネーズやき	にびたし とろろこんぶじる	※さわら ※白みそ ※油揚げ ※糸かまぼこ ※フレーク節	※牛乳 ※とろろ昆布	こまつな にんじん	はくさい たまねぎ キャベツ	※麦ごはん ※上白糖	※マヨネーズ (卵不使用)
	2日	むぎごはん	わふうハンバーグ	きんぴらごぼう さといものみそしる	※ハンバーグ 鶏肉 ※油揚げ ※赤みそ ※白みそ	※牛乳 ※煮干し	にんじん ビーマン こまつな	にんにく たまねぎ ごぼう はくさい	※麦ごはん ※上白糖 ※でん粉 ※糸こんにゃく 里芋	※なたね油 ※ごま油 ※白ごま ※白すりごま
	3日	しよくパン(乳) (チョコクリーム(乳))	とりにくのオニオンソース	ポテトサラダ コンソメスープ	鶏肉	※牛乳	にんじん	にんにく しょうが たまねぎ レモン きゅうり だいこん 冷凍コーン エリンギ キャベツ	※食パン ※上白糖 ※でん粉 じゃがいも ※チョコクリーム	※なたね油 ※マヨネーズ
4日	もちげんまいごはん	かぼちゃのそぼろあんかけ	おひたし とりだんごじる	豚肉 ※鶏だんご	※牛乳 ※だしこんぶ	かぼちゃ こまつな にんじん	しょうが 根菜ねぎ キャベツ たまねぎ しめじ	米 もち玄米 ※上新粉 ※上白糖 ※でん粉	※なたね油	
5日	むぎごはん	きびなごのなんばんづけ	ブロッコリーのおかかあえ ぶたじる	※かつお削り節 豚肉 ※冷凍角切り豆腐 ※赤みそ	※牛乳 ※きびなご ※煮干し	パブリカ赤 ブロッコリー にんじん	しょうが たまねぎ 冷凍コーン ごぼう だいこん 根菜ねぎ	米 麦 ※でん粉 ※上新粉 ※上白糖 里芋 ※板こんにゃく	※なたね油	
6日	もちげんまいごはん	あげどうふのやさいあんかけ	ひじきのいために なすのみそしる ヨーグルト(乳)(小) ぶどうゼリー(中)	※揚げ出し豆腐 ※オイルツナ ※白みそ ※赤みそ	※牛乳 ※ひじき ※煮干し ※ヨーグルト(小)	にんじん	たまねぎ ※たけのこ水煮 ※冷凍えだまめ なす だいこん えのきたけ 根菜ねぎ	米 もち玄米 ※上白糖 ※でん粉 ※ぶどうゼリー(中)	※なたね油	
7日	くろしよくパン(乳)	オムレツのきのこソースかけ	レタスサラダ たじみトマトのスープ	※オムレツ 豚肉 ※白いんげん豆	※牛乳	トマト 姫町のトマトジュース	しめじ えのきたけ にんにく レタス だいこん 冷凍コーン たまねぎ	※黒食パン ※上白糖 ※でん粉	※なたね油 ※マーサードレ ※オリーブ油	
8日	しょうゆラーメン (いっしよくラーメン・ しょうゆラーメンスープ)	とりにくのからあげ	ちゅうかサラダ	豚肉 ※なると ※フレーク節 鶏肉	※牛乳	にんじん ほうれんそう	しょうが にんにく ※メンマ キャベツ 千切きくらげ 根菜ねぎ 県産切干大根	※一食ラーメン ※でん粉	※なたね油 ※中華ドレ	
9日	むぎごはん	ちくわのおこのみあげ	にくじゃが つぼづけあえ	※焼き竹輪 ※粉かつお 豚肉 ※フレーク節	※牛乳 ※青のり粉 くきわかめ	にんじん 冷凍さやいんげん	※紅しょうが たまねぎ だいこん きゅうり ※つぼ漬け	※麦ごはん ※小麦粉 じゃがいも ※糸こんにゃく ※上白糖	※なたね油	
10日	タコライス (むぎごはん・タコライスのご(乳)・そえやさい)			もずくスープ れいとうバイン	豚肉 ※糸かまぼこ	※牛乳 ※チーズ ※もずく	トマト ※カットマト ※マトビュレール パブリカ赤 にんじん チンゲンサイ	にんにく たまねぎ レタス 冷凍コーン はくさい ※冷凍バイン	米 麦	※なたね油 ※コールスロードレ
11日	はつがげんまいわかめごはん	あつあげのごまみそかけ	ツナおくら さわにわん	※冷凍厚揚げ ※粒状大豆 ※赤みそ ※オイルツナ 豚肉	※わかめごはんの素 ※牛乳 ※糸こんぶ ※だしこんぶ	オクラ	キャベツ ごぼう だいこん 根菜ねぎ	米 発芽玄米 ※上白糖 ※でん粉	※なたね油 ※白すりごま ※白ごま	
12日	くろコッペパン(乳)	はちみつローストチキン	ごぼうのソテー パンクンスープ(乳)	鶏肉	※牛乳 ※チーズ	ビーマン かぼちゃ ※かぼちゃペースト	にんにく しょうが ごぼう エリンギ たまねぎ	※黒コッペパン はちみつ ※みかんジュース ※小麦粉	※なたね油 ※有塩バター	
13日	むぎごはん	すぶた	にんじんサラダ ちゅうかスープ	豚肉 ※あさり 冷凍	※牛乳	ビーマン にんじん パセリ いら	しょうが たまねぎ 干し椎茸 キャベツ ※たけのこ水煮	※麦ごはん ※でん粉 じゃがいも ※上白糖	※なたね油 ※棒々鶏ドレ	
14日	うなぎごはん (むぎごはん・うなぎごはんのぐ・きんしたまご)			すのもの とうがんにじる	※うなぎ ※油揚げ ※錦糸玉子	※牛乳 わかめ ※だしこんぶ	みつば	冷凍コーン きゅうり とうがん えのきたけ	米 麦 ※上白糖 ※でん粉	※なたね油
15日	かきあげどん (むぎごはん・かきあげどんのぐ)			いそかあえ なめこのみそしる ヨーグルト(乳)(中)	※冷凍角切り豆腐 ※フレーク節 ※赤みそ	※牛乳 ※焼ばらのり ※煮干し	かぼちゃ にんじん ほうれんそう	ごぼう たまねぎ キャベツ なめこ はくさい だいこん 根菜ねぎ	※麦ごはん ※小麦粉 ※上白糖 ※でん粉 ※ヨーグルト(中)	※なたね油
16日	ナン	ドライカレー(乳)	チョコタフィ みずなのサラダ	豚肉 大豆(小中) ※大豆水煮(幼)	※牛乳 ※チーズ	ビーマン かぼちゃ トマト みずな	たまねぎ なす しょうが にんにく 冷凍コーン キャベツ	※ナン じゃがいも ※小麦粉 ※上白糖	※有塩バター ※なたね油 ※青じそドレ	
17日	むぎごはん	さんまのおしおやき	ごまあえ かきたまじる	※さんま 鶏肉 ※冷凍液卵 ※フレーク節	※牛乳	ブロッコリー チンゲンサイ	だいこん はくさい とうがん しめじ	米 麦 ※上白糖 ※でん粉	※なたね油 ※白すりごま ※白ごま	
18日	じゃこチャーハン	むししゅうまい	オイスターいため にらのスープ れいとうみかん	※しゅうまい 鶏肉 ※糸かまぼこ	※しらす干し ※牛乳	みずな チンゲンサイ いら	干し椎茸スライス ※たけのこ水煮 千切きくらげ たまねぎ キャベツ ※冷凍みかん	米 麦 ※上白糖 じゃがいも	※ごま油 ※なたね油	
19日	むぎごはん	おさつにくコロッケ(乳)	わふうあえ とうふのみそしる	豚肉 ※冷凍角切り豆腐 ※赤みそ ※白みそ	※牛乳 ※脱脂粉乳 ※チーズ ※煮干し	ほうれんそう	たまねぎ きゅうり ※冷凍えだまめ だいこん はくさい 根菜ねぎ	※麦ごはん さつまいも ※小麦粉 ※パン粉 ※上白糖	※なたね油 ※玉ねぎドレ	
20日	コッペパン(乳)	ぶたにくのガーリック マスタードソテー	ごぼうのサラダ ▲とうにゅうポタージュ (ノンミルク)	豚肉 ※豆乳	※牛乳	ビーマン にんじん	しょうが にんにく キャベツ ごぼう レタス たまねぎ クリームコーン	※コッペパン じゃがいも ※上新粉	※マヨネーズ (卵不使用) ※なたね油 ※ごまドレ	

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。

