



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



10月

実りの秋・食欲の秋 旬の味覚を楽しもう!

「旬」とは、食べ物がよく育ち、たくさんとれる時期のことです。現在は、栽培技術の向上や品種改良、海外からの輸入などによって、1年中お店に並ぶものが多くありますが、旬の食べ物はおいしく、栄養が豊富な上、価格も安いという特長があります。また、旬の食べ物は、日本の美しい四季を感じさせてくれます。

秋に美味しい食べ物



旬の魚を食べましょう



産卵期の前にたくさんえさをとり、脂肪を体内に蓄えるため、あぶらがのっています。



旬の時期の魚は味が良くなり、栄養価も高くなります。



漁獲量が増加し、市場に安く出回るようになります。



「魚が苦手」にひと工夫

- *油で揚げる
例:にしんの竜田揚げ、ししゃものカレー揚げ
- *たれをかける
例:さばのねぎだれかけ、さけのてりやき

◆今月の岐阜県産の食材(予定)◆



◆今月の魚◆

- <切り身の魚>
10日(木)さけ
15日(火)にしん
22日(火)さば
- <丸ごと食べる魚>
2日(水)あゆ
23日(水)味付け小魚
31日(木)ししゃも

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・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。

スポーツには食事がカギ!



暑さがやわらぎ、外で体を動かすのに気持ちのよい季節になりました。運動会や体育祭、部活の試合など、スポーツで実力を発揮するには、日ごろの練習やトレーニングとともに、いろいろな食品をバランスよく食べて栄養をしっかりとること、早寝・早起きを心掛けて睡眠を十分にとることが大切です。

10月第2月曜日は「スポーツの日」

試合・競技当日の食事は?

朝ごはんを必ず食べましょう

揚げ物や油を多く使った料理は控え、炭水化物を多く含む主食を中心に、消化の良いものがおすすめです。



試合の前後に水分をしっかりとりましょう



給食メニューを作ってみよう!

さつまいものシチュー

【材料】 5人分

- ☆鶏もも肉(一口大) 100g
- ☆さつまいも 中1本
- ☆白菜 200g
- ☆たまねぎ 中1個
- ☆にんじん 1/3本
- ☆ピザ用チーズ 10g
- ☆牛乳 200cc
- ☆コンソメ 1個
- ☆塩コショウ 少々

【ルウ】

- ☆バター 20g
- ☆小麦粉 20g

【下準備】

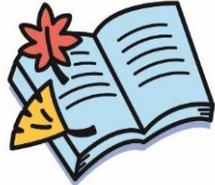
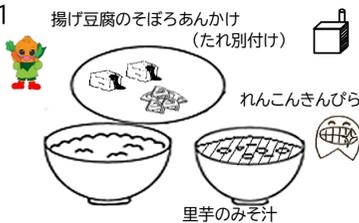
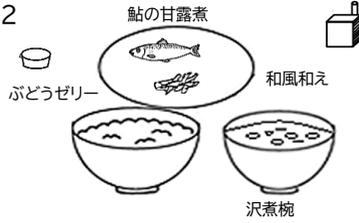
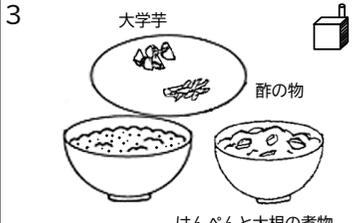
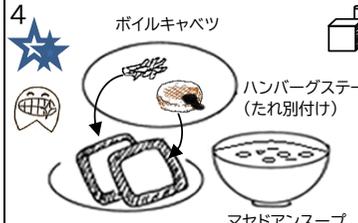
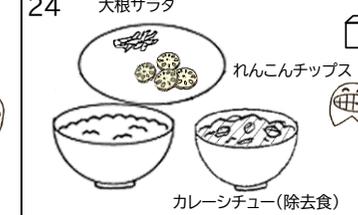
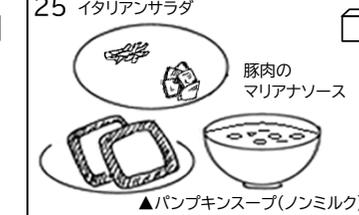
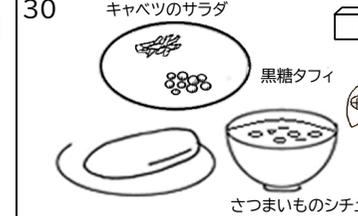
さつまいもは1cm厚さのいちょう切りにして水にさらす。白菜は1cm幅に切る。たまねぎは2cmの角切り、にんじんは5mm厚さのいちょう切りにする。

【作り方】

- ①ルウを作る。鍋にバターを入れ、火にかけて溶かす。溶けたら小麦粉を入れ、へらで混ぜ続ける。☆弱火でじっくりがポイント!最初は少し固いですが、時間をかけているとろみが出てなめらかになってきます。
- ②別の鍋に油を熱し、鶏肉を炒める。たまねぎと塩コショウ少々を加え、しんなりするまで炒めたらにんじん、さつまいもを加えてさらに炒める。
- ③水300ccと白菜を加え、コンソメを入れて野菜に火が通るまで煮る。
- ④野菜が煮えたら、ルウを加える。ルウが冷えて固くなっていたら少し温めてから鍋に加えると溶けやすい。
- ⑤弱火でかき混ぜながら煮て、ルウが溶けたらチーズ、牛乳を加える。

ルウが少なすぎて作りにくい場合は多めに作って、冷凍保存ができます。その場合、バターと小麦粉を同量で作ってください。

昭和調理場 北栄北陵調理 笠原中学校

月	火	水	木	金	
	<p>1 揚げ豆腐のそぼろあんかけ (たれ別付け)</p>  <p>れんこんきんぴら 里芋のみそ汁</p> <p>〔主食〕 麦ごはん</p>	<p>2 鮎の甘露煮</p>  <p>ぶどうゼリー 和風和え 沢煮椀</p> <p>〔主食〕 発芽玄米ごはん</p>	<p>3 大学芋</p>  <p>酢の物 はんぺんとお根の煮物</p> <p>〔主食〕 菜めし</p>	<p>4 ポイルキャベツ</p>  <p>ハンバーグステーキ (たれ別付け) マセドアンスープ</p> <p>〔主食〕 食パン(スライスチーズ)</p>	
	<p>7 焼き鳥丼の具</p>  <p>煮浸し 豆腐汁</p> <p>〔主食〕 麦ごはん(刻みのり)</p>	<p>8 豚肉のねぎだれかけ</p>  <p>切干大根の炒め煮 白みそ汁</p> <p>〔主食〕 麦ごはん</p>	<p>9 人参サラダ</p>  <p>厚揚げのマーボーあんかけ にら玉スープ(除去食)</p> <p>〔主食〕 発芽玄米ごはん</p>	<p>10 鮭の照り焼き</p>  <p>岐阜ももゼリー おかか和え もみじのすまし汁</p> <p>〔主食〕 栗おこわ</p>	<p>11 れんこんのサラダ</p>  <p>ツナときのこのグラタン レタススープ</p> <p>〔主食〕 コッパパン</p>
<p>スポーツの日</p>	<p>14</p> 	<p>15 にしんの竜田揚げ</p>  <p>里芋の煮物 五目汁</p> <p>〔主食〕 麦ごはん</p>	<p>16 中華和え</p>  <p>蒸ししゅうまい 台湾風ラーメンスープ</p> <p>〔主食〕 一食ラーメン</p>	<p>17 玉子の和風あんかけ</p>  <p>ハリハリ漬け かぼちゃのみそ汁</p> <p>〔主食〕 麦ごはん(納豆)</p>	<p>18 星 ごぼうのソテー</p>  <p>鶏肉のガーリック焼き ポテトのスープ</p> <p>〔主食〕 ピラフ</p>
	<p>21</p> 	<p>22 鮭のおろしかけ(たれ別付け)</p>  <p>昆布和え みそ汁</p> <p>〔主食〕 麦ごはん</p>	<p>23 杏仁豆腐(除去食)</p>  <p>小魚のごまがらめ 豆腐の中華煮</p> <p>〔主食〕 たじっこごはん</p>	<p>24 大根サラダ</p>  <p>れんこんチップス カレーシチュー(除去食)</p> <p>〔主食〕 麦ごはん</p>	<p>25 イタリアンサラダ</p>  <p>豚肉のマリアナソース ▲パンクンスープ(ノンミルク)</p> <p>〔主食〕 食パン</p>
<p>28 竹輪のもみじ揚げ</p>  <p>ひじきの炒め煮 豚汁</p> <p>〔主食〕 麦ごはん</p>	<p>29 チンゲンサイのサラダ</p>  <p>お芋の大福 ホイコーロー わかめスープ</p> <p>〔主食〕 発芽玄米ごはん</p>	<p>30 キャベツのサラダ</p>  <p>黒糖タフィ さつまいものシチュー(除去食)</p> <p>〔主食〕 コッパパン</p>	<p>31 焼きししやも</p>  <p>ほうれん草のお浸し りんご 秋野菜の炊き合わせ</p> <p>〔主食〕 麦ごはん</p>		

令和6年10月予定献立表

昭和調理場 北栄北陵調理場 滝呂小学校 池田小学校 笠原中学校

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) 体の調子を整えるもの					
	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火	むぎごはん	あげどうふのそぼろあんかけ	れんこんきんぴら さいともみそしる	※揚げ出し豆腐 鶏肉 ※赤みそ ※白みそ	※牛乳 ※煮干し	にんじん	しょうが れんこん はくさい 根深ねぎ たまねぎ	※麦ごはん ※上白糖 ※でん粉 ※糸こんにやく 里芋	※なたね油
2水	はつがげんまいごはん	あゆのかんろに	わふうあえ さわにわん ぶどうゼリー(小中)	※あゆ 豚肉	※牛乳 ※糸こんにが ※だしこんにが	ほうれんそう にんじん	※梅漬け はくさい ごぼう だいこん 干し椎茸 根深ねぎ	米 発芽玄米 ※水あめ ※上白糖 ※ぶどうゼリー(小中)	※和風だし
3木	なめし	はんぺんのだいこんのもの	だいがいも ずのもの	豚肉 ※小玉はんぺん ※フレーク節	※牛乳 ※角切り昆布	にんじん ※冷凍さやいんげん	だいこん キャベツ きゅうり ※冷凍コーン	米 麦 ※つきこんにやく ※上白糖 さつまいも ※水あめ	※なたね油 ※黒ゴマ
4金	セルフハンバーグサンド (しよくパン・ハンバーグステーキ・ ポイルキャベツ・スライスチーズ(小中))		マセドアンスープ	※ハンバーグ 鶏肉	※牛乳 ※スライスチーズ(小中)	にんじん	キャベツ たまねぎ ※冷凍コーン ※マッシュルーム水煮 セロリ	※食パン ※上白糖 じゃがいも	※なたね油
7月	やきとりどん (むぎごはん・やきとりどんのぐ・きざみのり)		にびたし とうふじる	鶏肉 ※油揚げ ※冷凍角切り豆腐 ※フレーク節	※牛乳 ※一食きざみのり	こまつな	しょうが はくさい キャベツ たまねぎ しめじ 根深ねぎ	米 麦 ※三温糖 ※上白糖 ※でん粉	※なたね油
8火	むぎごはん	ぶたにくのねぎだれかけ	きりぼしだいこんのいために しろみそしる	豚肉 ※半月スライスちくわ ※白みそ	※牛乳 ※わかめ ※煮干し	※冷凍さやいんげん にんじん こまつな	しょうが 根深ねぎ 異産切干大根 たまねぎ	※麦ごはん ※上白糖 ※でん粉 じゃがいも	※なたね油
9水	はつがげんまいごはん	あつあげのマーボーあんかけ	にんじんサラダ にらたまスープ	※冷凍厚揚げ 豚肉 ※赤みそ ※冷凍液卵 ※ほぐしきさみ	※牛乳	にんじん パセリ にら	根深ねぎ にんにく しょうが ※たけのこ水煮 干し椎茸 ※冷凍コーン だいこん	米 発芽玄米 ※水あめ ※上白糖 ※でん粉	※なたね油 ※棒々鶏だし
10木	くりおこわ	さけのてりやき	おかかあえ もみじのすましじる きよほう(小) ぎふももゼリー(中)	※あずき水煮 ※さけ ※糸かつお ※もみじ型かまぼこ ※フレーク節	※牛乳	ほうれんそう にんじん	しょうが ※冷凍コーン だいこん ※たけのこ水煮 えのきたけ 根深ねぎ ※巨峰(小)	米 もちこめ ※上白糖 ※でん粉 ※ぎふももゼリー(中)	※むき栗 ※なたね油
11金	コッパン	ツナときのこのグラタン	れんこんのサラダ レタススープ	※オイルツナ 豚肉 ※白いんげん豆	※牛乳 ※粉チーズ	にんじん	エリンギ しめじ たまねぎ ※冷凍コーン れんこん きゅうり レタス	※コッパン ※塩バター ※小麦粉 ※パン粉	※なたね油 ※塩バター ※柑橘だし
15火	むぎごはん	にしんのたつたあげ	さいともみもの ごもくじる	※にしん 鶏肉 ※油揚げ	※牛乳 ※だしこんにが	にんじん ※冷凍さやいんげん	にんにく しょうが だいこん しめじ はくさい	米 麦 ※でん粉 ※上新粉 里芋 ※上白糖	※なたね油
16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)	むししゅうまい	ちゅうかあえ	豚肉 ※しゅうまい	※牛乳	にら にんじん	しょうが にんにく キャベツ ※メンマ 干切きくらげ 根深ねぎ だいこん ※冷凍コーン	※一食ラーメン ※上白糖	※なたね油 ※ごま油
17木	むぎごはん なつ(中)	たまごのわふうあんかけ	ハリハリつけ かぼちやのみそしる	※オムレツ ※冷凍角切り豆腐 ※赤みそ ※白みそ ※納豆(中)	※牛乳 ※わかめ ※煮干し	にんじん みずな かぼちや	えのきたけ たまねぎ 異産切干大根 ※たくあん はくさい 根深ねぎ	※麦ごはん ※上白糖 ※でん粉	※なたね油
18金	ピラフ	とりにくのガーリックやき	ごぼうのソテー ポテトのスープ ミルクプリン(中)	鶏肉 ※ベーコン ※ひよこ豆	※牛乳	にんじん ビーマン パセリ	※冷凍コーン ごぼう たまねぎ ※マッシュルーム水煮 エリンギ	米 麦 じゃがいも ※ミルクプリン(中)	※なたね油
21月	むぎごはん	いかのしょうがだれかけ	にくじゃが ごまあえ きよほう(中)	※いか短冊 豚肉 ※フレーク節	※牛乳 ※くわかめ	にんじん ※冷凍さやいんげん ほうれんそう	しょうが たまねぎ はくさい だいこん ※巨峰(中)	※麦ごはん ※上白糖 ※でん粉 じゃがいも ※糸こんにやく	※なたね油 ※白ごま ※白ごま
22火	むぎごはん	さばのおろしかけ	こんぶあえ みそしる	※さば ※ミニ厚揚げ ※赤みそ	※牛乳 ※塩昆布 ※煮干し	にんじん	しょうが だいこん はくさい きゅうり えのきたけ たまねぎ	米 麦 さつまいも	※なたね油
23水	たじっこごはん	こざかなのごまがらめ	とうふのちゅうかに あんにと豆腐	※冷凍角切り豆腐 豚肉	※牛乳 ※味付け小魚	にんじん	しょうが にんにく 根深ねぎ たまねぎ ※たけのこ水煮 キャベツ 干し椎茸 ※/イインシロップ漬け ※みかんシロップ漬け	米 ※上白糖 ※でん粉 ※杏仁豆腐	※なたね油 ※白ごま ※ごま油
24木	カレーライス (むぎごはん・カレーシチュー)		れんこんチップス だいこんサラダ	豚肉	※牛乳 ※チーズ	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ にんにく しょうが れんこん だいこん	※麦ごはん じゃがいも ※小麦粉	※なたね油 ※有塩バター ※玉ねぎだし
25金	しよくパン	ぶたにくのマリアナソース	イタリアンサラダ ▲パンブキンスープ(ノンミルク)	豚肉 ※豆乳	※牛乳	こまつな ※かぼちやペースト かぼちや にんじん パセリ	しょうが にんにく レタス きゅうり たまねぎ	※食パン ※上白糖 ※でん粉 ※上新粉	※なたね油 ※イタリアンドレ
28月	むぎごはん	ちくわのもみじあげ	ひじきのいために ぶたじる	※焼き竹輪 ※オイルツナ 豚肉 ※油揚げ ※赤みそ	※牛乳 ※青のり粉 ※ひじき ※煮干し	にんじん	※たけのこ水煮 ※冷凍えだまめ ごぼう だいこん 根深ねぎ	米 麦 ※小麦粉 ※上白糖 里芋	※なたね油
29火	はつがげんまいごはん	ホイコーロー	チンゲンサイのサラダ わかめスープ おいものだいふく(中)	豚肉 ※ほぐしきさみ	※牛乳 ※わかめ	ビーマン チンゲンサイ にんじん にら	しょうが にんにく キャベツ たまねぎ ※たけのこ水煮 ※冷凍コーン	米 発芽玄米 ※上白糖 ※春雨 ※お手の大福(中)	※なたね油 ※中華だし
30水	コッパン	さつまいものシチュー	こくとウタフィ キャベツのサラダ	鶏肉 大豆(小中) ※大豆水煮(幼)	※牛乳 ※チーズ	にんじん	はくさい たまねぎ キャベツ だいこん	※コッパン さつまいも ※小麦粉 ※黒砂糖	※有塩バター ※なたね油 ※青じそだし
31木	むぎごはん	やしししゃも	あきやさいのたきあわせ ほうれんそうのおひたし りんご	鶏肉 ※フレーク節	※牛乳 ※ししゃも	にんじん ※冷凍さやいんげん ほうれんそう ほうれんそう	しょうが れんこん ごぼう 干し椎茸 ※冷凍コーン きゅうり ※りんご	※麦ごはん 里芋 ※つきこんにやく ※上白糖	※なたね油 ※むき栗

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。

