



# 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



## 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>  
3日(木)にしん  
11日(金)さけ  
25日(金)さば
- <丸ごと食べる魚>  
4日(金)味付け小魚  
17日(木)あゆ  
30日(水)ししゃも

たじっこ給食のお米は多治見市産です

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】

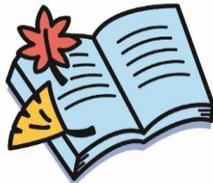
さつまいもは1cm厚さのいちょう切りにして水にさらす。白菜は1cm幅に切る。たまねぎは2cmの角切り、にんじんは5mm厚さのいちょう切りにする。

【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。

ようちえん もりつけず  
食育センター 養正調理場

月	火	水	木	金
	<p>1</p> <p>いかのしょうがだれかけ</p> <p>ごまあえ</p> <p>にくじゃが</p> <p>【主食】 はつがげんまいごはん</p>	<p>2</p> <p>ポイルキャベツ</p> <p>ハンバーグステーキ (たれべつづけ)</p> <p>マセドアンスープ</p> <p>【主食】 しょくパン</p>	<p>3</p> <p>にしんのたつたあげ</p> <p>さいいもの にもの</p> <p>ごもくじる</p> <p>【主食】 むぎごはん</p>	<p>4</p> <p>あんにとどうぶ(じよきよしよく)</p> <p>こぎかなの ごまがらめ</p> <p>どうぶのちゆうかに</p> <p>【主食】 むぎごはん</p>
	<p>7</p> <p>にんじんサラダ</p> <p>あつあげの マーボーあんかけ</p> <p>にらたまスープ (じよきよしよく)</p> <p>【主食】 むぎごはん</p>	<p>9</p> <p>れんこんのサラダ</p> <p>ツナときのこの グラタン</p> <p>レタススープ</p> <p>【主食】 コッパン</p>	<p>10</p> <p>ぶたにくのねぎだれかけ</p> <p>きりほしだいこんの いために</p> <p>しろみそじる</p> <p>【主食】 むぎごはん</p>	<p>11</p> <p>さけのてりやき</p> <p>おかかあえ</p> <p>もみじのすましじる</p> <p>【主食】 くりおこわ</p>
<p>14</p> <p>スポーツの日</p>	<p>15</p> <p>たまごのわふうあんかけ</p> <p>ハリハリづけ</p> <p>かぼちゃのみそじる</p> <p>【主食】 むぎごはん</p>	<p>16</p> <p>ごぼうのソテー</p> <p>とりにくの ガーリックやき</p> <p>ポテトのスープ</p> <p>【主食】 ピラフ</p>	<p>17</p> <p>あゆのかるるに</p> <p>わふうあえ</p> <p>さわにわん</p> <p>【主食】 はつがげんまいごはん</p>	<p>18</p> <p>★ キャベツのサラダ</p> <p>こくとウファイ</p> <p>さつまいものシチュー (じよきよしよく)</p> <p>【主食】 コッパン</p>
	<p>21</p> <p>だいこんサラダ</p> <p>れんこんチップス</p> <p>カレーシチュー(じよきよしよく)</p> <p>【主食】 むぎごはん</p>	<p>22</p> <p>ちくわのもみじあげ</p> <p>ひじきのいために</p> <p>ぶたじる</p> <p>【主食】 むぎごはん</p>	<p>23</p> <p>ちゅうかあえ</p> <p>むししゅうまい</p> <p>たいわんふうラーメンスープ</p> <p>【主食】 いっしょくラーメン</p>	<p>24</p> <p>だいがくいも</p> <p>すのもの</p> <p>はんぺんとだいこんのもの</p> <p>【主食】 なめし</p>
<p>28</p> <p>あげどうぶのそぼろあんかけ (たれべつづけ)</p> <p>れんこんきんぴら</p> <p>さいいものみそじる</p> <p>【主食】 むぎごはん</p>	<p>29</p> <p>イタリアンサラダ</p> <p>ぶたにくの マリアナソース</p> <p>パンクキンスープ(ノンミルク)</p> <p>【主食】 しょくパン</p>	<p>30</p> <p>やきししゃも</p> <p>ほうれんそうの おひたし</p> <p>りんご</p> <p>あきやさいのたきあわせ</p> <p>【主食】 はつがげんまいごはん</p>	<p>31</p> <p>チンゲンサイのサラダ</p> <p>ホイコーロー</p> <p>わかめスープ</p> <p>【主食】 むぎごはん</p>	

# 令和6年10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しましょう					
				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
	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	はつがげんまいごはん	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 ※きわかめ	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)	米 発芽玄米 ※上白糖 ※でん粉 じゃがいも ※糸こんにゃく	※なたね油 ※白すりごま ※白ごま
 2 水	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 セロリー	※食パン ※上白糖 じゃがいも	※なたね油
 3 木	むぎごはん	にしんのたつたあげ	さといものにも ごもくじる	※にしん 鶏肉 ※油揚げ	※牛乳 ※だしこんぶ	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	※麦ごはん ※でん粉 ※上新粉 里芋 ※上白糖	※なたね油
 4 金	むぎごはん	ござかなのごまがらめ	とうふのちゅうかに あんにんどうふ	※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 ※パインシロップ漬け ※みかんシロップ漬け	米 麦 ※上白糖 ※でん粉 ※杏仁豆腐	※なたね油 ※白ごま ※ごま油
 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	※麦ごはん ※三温糖 ※上白糖 ※でん粉	※なたね油
 8 火	むぎごはん	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 ※ほくしきさみ	※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 麦 ※上白糖 ※でん粉	※なたね油 ※棒々鶏ドレ
 9 水	コッペパン	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 ねんこん きゅうり レタス	※コッペパン ※エルボマカロニ ※小麦粉 ※パン粉	※なたね油 ※有塩バター ※柑橘ドレ
 10 木	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 しろみそじる	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 県産切干大根 たまねぎ	※麦ごはん ※上白糖 ※でん粉 じゃがいも	※なたね油
 11 金	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) ※もみじ型かまぼこ ※フレーク節	※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 ※きざみもぜりー(中)	※むぎ粟 ※なたね油
 15 火	むぎごはん なつどう(中)	たまごのわふうあんかけ	ハリハリづけ かぼちゃのみそじる	※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 かぼちゃ	えのきたけ たまねぎ 県産切干大根 ※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
 16 水	ピラフ	とりにくのガーリックやき	ごぼうのソテー ポテのスープ 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
 17 木	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 ※糸こんぶ ※だしこんぶ	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)	※和風ドレ
 18 金	コッペパン	さつまいものシチュー	ことうタフィ 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	※コッペパン さつまいも ※小麦粉 ※黒砂糖	※有塩バター ※なたね油 ※青じそドレ
 21 月	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 ※玉ねぎドレ
 22 火	むぎごはん	ちくわのみもじあげ	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
 23 水	たいわんふうラーメン (いっしよくラーメン・ 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 千切くらげ 根深ねぎ だいこん ※冷凍コーン	米 麦 ※つきこんにゃく ※上白糖	※なたね油 ※ごま油
 24 木	なめし	はんぺんとだいこんのもの	だいがくいも すのもの	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 ※つきこんにゃく ※上白糖 さつまいも ※水あめ	※なたね油 ※黒ゴマ
 25 金	たじっこごはん	さばのおろしかけ	こんぶあえ みそじる	※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 さつまいも	※なたね油
 28 月	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 さといものみそじる	※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 ※糸こんにゃく 里芋	※なたね油
 29 火	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 ※かぼちゃペースト かぼちゃ 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
 30 水	はつがげんまいごはん	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	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	米 発芽玄米 里芋 ※つきこんにゃく ※上白糖	※なたね油 ※むぎ粟
 31 木	むぎごはん	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 ※ほくしきさみ	※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 麦 ※上白糖 ※春雨 ※お羊の大福(中)	※なたね油 ※中華ドレ

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。

《2024年10月分 学校給食 献立及び材料表》

(幼稚園) 食育センター 養正調理場

(単位:グラム)

Table with 10 columns for dates from 10月1日 to 10月16日. Each column lists ingredients and their quantities in grams. Includes a summary row for 'エネルギー' and '塩分' at the bottom of each column.

Table with 10 columns for dates from 10月17日 to 10月31日. Each column lists ingredients and their quantities in grams. Includes a summary row for 'エネルギー' and '塩分' at the bottom of each column.

\*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、精華愛児幼稚園・明和幼稚園はピン牛乳(180ml)、養正幼稚園はバック牛乳(200ml)です。