



# 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 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

滝田小学校 Tel.22-0657 池田小学校 Tel.22-0883 笠原中学校 Tel.43-4165



8.9月

## 8月31日は野菜の日 もっと! 野菜を食べよう

野菜は、ビタミンやミネラル、食物繊維を豊富に含み、体の調子を整えたり、生活習慣病を予防したりするなど、健康に欠かせない食べ物です。

苦手な野菜がある人も、調理を工夫するなどして、おいしく食べられる方法で味わってほしいと思います。



### 野菜をとるコツ

加熱してカサを減らす



みそ汁やスープに加える



市販のカット野菜や冷凍野菜を利用する



### 給食ではこんな工夫をしています!

#### ソースやたれに入れる

給食ではねぎだれかけや野菜のあんを作っておいしく食べられるよう工夫しています



#### ご飯に混ぜる

味ごはんやチャーハン、焼きそばなどに細かくした野菜を混ぜると、苦手な野菜も食べやすくなります



☆毎月「1」のつく日は「やさいをたくさん食べる日」です。

ふだんよりも一口でも多く野菜を食べましょう。



パッケン

「たじみ健康ハッピープラン」の推進のためのイメージキャラクターです。

#### ◆今月の魚◆

<切り身の魚>

9月 5日(木)うなぎ

9月11日(水)さば

9月27日(金)しいら

<骨を外して食べる魚>

9月17日(火)さんま

<丸ごと食べる魚>

8月29日(木)しゃも

9月24日(火)味噌小魚

#### ◆今月の岐阜県産の食材(予定)◆

米・米粉

発芽玄米

パンやめんどの材料や料理で使う小麦粉

大豆・豆腐

椎茸

里芋

切干し大根

牛乳

しょうが

ほうれんそう

小松菜

チンゲンサイ

キャベツ

トマト

キャベツ

トマト

キャベツ

トマト

キャベツ

トマト

キャベツ

トマト

キャベツ

トマト

キャベツ

トマト

キャベツ

トマト

キャベツ

トマト

キャベツ

トマト

キャベツ

トマト

キャベツ

トマト

キャベツ

トマト

## 「もしもの時」に備えましょう

9月1日は防災の日です。日頃から、食料品や生活必需品は最低3日分を備えておくこと、いざという時に慌てずに済みます。家族で確認し合い、防災意識を高めましょう。

9月1日 防災の日



|                                                                                               |                                                          |                                                                       |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|
| <b>水</b><br><br>1人1日3リットルが目安です。家族分用意しておきましょう。                                                 | <b>カセットコンロ・ガスボンベ</b><br><br>お湯を沸かしたり、ご飯を炊いたり、簡単な調理ができます。 | <b>保存性の高い食品</b><br>米、乾麺、缶詰、レトルト食品、乾物など<br><br>普段から多めに買い置きしておくことで安心です。 |
| <b>備品類</b> ラップ、アルミホイル、ウェットティッシュ、使い捨て食器・手袋、ポリ袋、除菌スプレーなど<br><br>手や食器、器具が洗えなくなること想定し、用意しておきましょう。 |                                                          |                                                                       |

## 十五夜と行事食

2024年の十五夜は9月17日です

十五夜は「中秋の名月」ともいい、1年で最も月がきれいに見えることから、月を眺めたり、満月に見立てた団子や、季節の野菜や果物などをお供えし、収穫に感謝したりする慣習があります。



### 里いも料理

十五夜は別名「芋名月」ともいいます。給食では里芋を入れた「お月見汁」を作ります。



### 給食の野菜メニューを作ってみよう!

## ツナおくら

【材料】 4人分

- ☆おくら 8本
- ☆キャベツ 1枚
- ☆まぐろ油漬 小1缶
- ☆砂糖 小さじ2/3
- ☆しょうゆ 小さじ1
- ☆酢 小さじ1/2

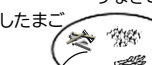
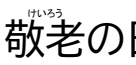
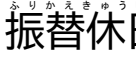
#### 《下準備》

- ①キャベツは洗って細めの千切りにする。
- ②おくら、まな板の上に塩少々を振って転がす(板すり)
- ③まぐろ油漬は油を軽く切っておく。

#### 《作り方》

- ①鍋に湯を沸かし、沸騰したらおくらを入れてゆでる。おくらを取り出したら、キャベツもさっとゆで、ざるにあげる。
- ②あら熱が取れたら、キャベツは水気をしぼる。おくらを輪切りにする。
- ③ボウルにまぐろ油漬と調味料を入れて混ぜ合わせ、野菜を加えて和えたらできあがり。



| 月                                                                                                                                                                                                                                          | 火                                                                                                                                                                                                                        | 水                                                                                                                                                                                                                                  | 木                                                                                                                                                                                                                                             | 金                                                                                                                                                                                                                             |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                           |                                                                                                                                         | 8/28 チンゲンサイのサラダ<br> あげぎょうざ<br> マーボーどうふ<br>(主食) むぎごはん         | 8/29 やきししゃも<br> ハリハリづけ<br> にくじゃが<br>(主食) うめごはん                          | 8/30 ちくわのおこのみあげ<br> だいずのにも<br> なすのみそしる<br>(主食) むぎごはん    |
| 2 ほうれんそうのサラダ<br> ミルクプリン<br> とりだんごじる<br>(主食) きゅうきゅうごもくごはん                 | 3 にんじんサラダ<br> すぶた<br> ちゅうかスープ<br>(主食) むぎごはん            | 4 はんぺんのしょうがだれかけ<br> ツナおくら<br> ぶたじる<br>(主食) はつがぜんまいごはん        | 5 うなぎごはんのぐ<br> きんしたまご<br> すのもの<br>(主食) むぎごはん                            | 6 グリーンサラダ<br> ぶどうゼリー<br> チリコンカン<br>(主食) しよくパン           |
| 9 あげどうふのやさいあんかけ<br>(たれべつづけ)<br> れいとう<br> みかん<br>(主食) はつがぜんまいごはん(かつおふりかけ) | 10 キャベツのサラダ<br> いかの<br> レモンソースかけ<br>(主食) ナン            | 11 さばのねぎだれかけ<br> きりぼしだいこんの<br> いために<br>(主食) むぎごはん            | 12 ナムル<br> ぶたキムチ<br> わかめスープ<br>(主食) むぎごはん                               | 13 だいこんサラダ<br> とりにくの<br> コーンマヨネーズやき<br>(主食) くらこっぺパン     |
| 16<br>敬老の日<br>                                                                                                                                            | 17 さんまのしおやき(たれべつづけ)<br> きよほう<br> おひたし<br>(主食) あじごはん   | 18 ちゅうかごまあえ<br> とりにくのからあげ<br> ごもくラーメン<br>(主食) いっしょくラーメン     | 19 ぶたどんのぐ<br> おかかあえ<br> さつまいものみそしる<br>(主食) むぎごはん                       | 20 ごぼうのソテー<br> オムレツのガーリック<br> きのごソースかけ<br>(主食) くらしよくパン |
| 23<br>振替休日<br>                                                                                                                                          | 24 ちゅうかいため<br> だいずとこぎかなの<br> あげがらめ<br>(主食) ちゅうかおこわ | 25 あつあげのごまだれかけ<br> かぼちゃのにも<br> とろろこんぶ<br>(主食) はつがぜんまいなめし | 26 おさつにくチーズいりコロッケ<br>(たれべつづけ)<br> つぼづけあえ<br> とうふのみそしる<br>(主食) むぎごはん | 27 イタリアンサラダ<br> さかなの<br> ハーブやき<br>(主食) コッパパン        |
| 30 やきにく<br> ひじきのいために<br> ごもくじる<br>(主食) むぎごはん                         |                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                               |

令和6年8.9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  | 献立名     |                                                  |                        | 8つの食品群材料名(※8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)              |                                            |                         |                                        |                                                           |
|----|---------|--------------------------------------------------|------------------------|-----------------------------------------------------|--------------------------------------------|-------------------------|----------------------------------------|-----------------------------------------------------------|
|    | しゅしゅく   | しゅさい                                             | ふくさい・くだもの・デザート         | 肉・魚・卵・豆・豆腐品                                         | 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                                                 |
| 8月 | 28<br>木 | むぎごはん                                            | あげぎょうざ<br>チンゲンサイのサラダ   | ※冷凍角切り豆腐<br>豚肉 ※赤みそ<br>※ぎょうざ                        | ※牛乳                                        | にんじん<br>チンゲンサイ<br>パプリカ黄 | 干し椎茸 ※たけのこ水煮<br>根深ねぎ しょうが にんにく<br>キャベツ | 米 麦 ※上白糖<br>※でん粉                                          |
|    | 29<br>木 | うめごはん                                            | やきししゃも                 | ※かつお削り節 豚肉<br>※フレーク節                                | ※牛乳<br>※ししゃも<br>※きわかめ                      | にんじん<br>※冷凍さやいんげん みずな   | ※梅漬け たまねぎ<br>県産切干大根 ※たくあん              | 米 麦 ※上白糖<br>じゃがいも ※糸こんにゃく                                 |
|    | 30<br>金 | むぎごはん                                            | ちくわのおこのみあげ             | ※焼きたて 大豆<br>※粉かつお 大豆<br>※赤みそ<br>※白みそ                | ※牛乳 ※青のり粉<br>※煮干し                          | にんじん                    | ※紅しょうが ごぼう<br>だいこん はくさい なす<br>根深ねぎ     | ※麦ごはん ※小麦粉<br>※板こんにゃく ※上白糖                                |
| 9月 | 2<br>月  | 【防災の日】 きゅうきゅうごもくごはん ほうれんそうのサラダ<br>とりだんごじる ミルクプリン |                        | ※鶏だんご<br>※フレーク節                                     | ※牛乳                                        | ほうれんそう<br>にんじん          | だいこん たまねぎ はくさい<br>根深ねぎ                 | ※救給五目ごはん<br>じゃがいも<br>※ミルクプリン(幼・小)<br>※ミルクプリン(中)           |
|    | 3<br>火  | むぎごはん                                            | すぶた                    | にんじんサラダ<br>ちゅうかスープ                                  | 豚肉 ※ほぐしさきみ                                 | ※牛乳                     | にんじん パセリ<br>チンゲンサイ                     | しょうが たまねぎ 干し椎茸<br>キャベツ ※冷凍コーン<br>※たけのこ水煮                  |
|    | 4<br>水  | はつがげんまいごはん                                       | はんぺんのしょうがだれかけ          | ツナおくら<br>ぶたじる                                       | ※はんぺん<br>※オイルツナ 豚肉<br>※赤みそ                 | ※牛乳 ※煮干し                | オクラ                                    | しょうが キャベツ だいこん<br>ごぼう 根深ねぎ                                |
|    | 5<br>木  | うなぎごはん<br>(むぎごはん・うなぎごはんのぐ・きんしたまご)                |                        | すのもの<br>とうがんじる                                      | ※うなぎ ※油揚げ<br>※鰯系玉子                         | ※牛乳 ※わかめ<br>※だしこんぶ      | みつば                                    | だいこん きゅうり とうがん<br>えのきたけ                                   |
|    | 6<br>金  | しょくパン                                            | チリコンカン                 | グリーンサラダ<br>きのこのスープ ぶどうゼリー                           | 豚肉 ※鶏レバーそぼろ<br>※粒状大豆<br>※白いんげん豆 鶏肉         | ※牛乳                     | にんじん<br>※トマト水煮<br>こまつな パセリ             | にんにく しょうが たまねぎ<br>レタス だいこん エリンギ<br>まいたけ                   |
|    | 9<br>月  | はつがげんまいごはん<br>(かつおふりかけ)                          | あげどうふのやさいあんかけ          | さといものそぼろに<br>さわにわん れいとうみかん                          | ※揚げ出し豆腐<br>鶏肉 豚肉<br>※おかかふりかけ               | ※牛乳<br>※だしこんぶ           | ピーマン にんじん                              | たまねぎ しょうが ごぼう<br>だいこん 干し椎茸 根深ねぎ<br>※冷凍みかん                 |
|    | 10<br>火 | ナン                                               | ドライカレー<br>いかのレモンソースかけ  | キャベツのサラダ                                            | 豚肉 ※いか短冊                                   | ※牛乳 ※チーズ                | にんじん ピーマン<br>かぼちゃ トマト                  | たまねぎ なす しょうが<br>にんにく レモン キャベツ<br>きゅうり ※冷凍コーン              |
|    | 11<br>水 | むぎごはん                                            | さばのねぎだれかけ              | きりぼしだいこんのいために<br>なめこのみそじる                           | ※さば<br>※半月スライスちくわ<br>※冷凍角切り豆腐<br>※白みそ ※赤みそ | ※牛乳 ※煮干し                | ※冷凍さやいんげん<br>にんじん                      | しょうが 根深ねぎ<br>県産切干大根 たまねぎ<br>はくさい なめこ                      |
|    | 12<br>木 | むぎごはん                                            | ぶたキムチ                  | ナムル<br>わかめスープ                                       | 豚肉 鶏肉                                      | ※牛乳 ※わかめ                | こまつな にんじん                              | にんにく ※キムチ きゅうり<br>たまねぎ ※たけのこ水煮<br>キャベツ                    |
|    | 13<br>金 | くろコッペパン                                          | とりにくのコーン<br>マヨネーズやき    | だいこんサラダ<br>レタススープ                                   | 鶏肉 ※糸かまぼこ<br>※ひよこ豆                         | ※牛乳                     | みずな にんじん                               | にんにく たまねぎ<br>※冷凍コーン ※冷凍えだまめ<br>※クリームコーン だいこん<br>エリンギ レタス  |
|    | 17<br>火 | あじごはん                                            | さんまのしおやき               | おひたし<br>おつきみしる きょうほう(小中)                            | 鶏肉 ※さんま<br>※月見かまぼこ                         | ※牛乳<br>※だしこんぶ           | にんじん                                   | ごぼう だいこん はくさい<br>きゅうり ※冷凍えだまめ<br>しめじ たまねぎ 根深ねぎ<br>※巨峰(小中) |
|    | 18<br>水 | ごもくラーメン<br>(いっしょくラーメン・<br>ごもくラーメンスープ)            | とりにくのからあげ              | ちゅうかごまあえ                                            | 鶏肉 豚肉                                      | ※牛乳                     | チンゲンサイ<br>ブロッコリー                       | しょうが にんにく はくさい<br>※メンマ ※千切りくらげ<br>根深ねぎ だいこん<br>※冷凍コーン     |
|    | 19<br>木 | ぶたどん<br>(むぎごはん・ぶたどんのぐ)                           |                        | おかかあえ<br>さつまいものみそじる                                 | 豚肉 ※かつお削り節<br>※冷凍角切り豆腐<br>※白みそ             | ※牛乳 ※わかめ<br>※煮干し        | ※冷凍さやいんげん<br>こまつな にんじん                 | しょうが たまねぎ キャベツ<br>だいこん                                    |
|    | 20<br>金 | くろしょくパン                                          | オムレツのガーリック<br>きのこソースかけ | ごぼうのソテー<br>ぎふトマトたっぷりスープ                             | ※オムレツ 豚肉<br>※白いんげん豆                        | ※牛乳                     | ピーマン トマト<br>※トマトジュース<br>パセリ            | しめじ にんにく ごぼう<br>※冷凍コーン たまねぎ                               |
|    | 24<br>火 | ちゅうかおこわ                                          | だいずとごさかなのあげがらめ         | ちゅうかいため はるさめスープ<br>とうにゅうココアデザート(中)                  | 豚肉 ※大豆水煮(幼)<br>大豆(小中)<br>鶏肉                | ※牛乳<br>※味噌汁 小魚          | チンゲンサイ<br>にんじん いら                      | ※たけのこ水煮<br>干し椎茸スライス しょうが<br>たまねぎ ※冷凍コーン<br>※千切りくらげ キャベツ   |
|    | 25<br>水 | はつがげんまいなめし                                       | あつあげのごまだれかけ            | かぼちゃのもの とうろこんぶじる<br>とうにゅうココアデザート(幼小)<br>おいものだいふく(中) | ※冷凍厚揚げ<br>※かまぼこ                            | ※牛乳<br>※だしこんぶ<br>※とうろ昆布 | かぼちゃ                                   | だいこん はくさい<br>えのきたけ 根深ねぎ                                   |
|    | 28<br>木 | むぎごはん                                            | おさつにくチーズいりコロッケ         | つばづけあえ<br>とうふのみそじる                                  | 豚肉<br>※冷凍角切り豆腐<br>※赤みそ<br>※白みそ             | ※牛乳 ※脱脂粉乳<br>※チーズ ※煮干し  | にんじん                                   | たまねぎ だいこん きゅうり<br>※つば漬け キャベツ<br>根深ねぎ                      |
|    | 27<br>金 | コッペパン                                            | さかなのハーブやき              | イタリアンサラダ<br>キャロットポタージュ<br>れいとうみかん                   | ※しいら ※ベーコン                                 | ※牛乳 ※チーズ                | ほうれんそう<br>にんじん<br>※にんじんビュレ パセリ         | レモン キャベツ たまねぎ<br>※冷凍みかん                                   |
|    | 30<br>月 | むぎごはん                                            | やきにく                   | ひじきのいために<br>ごもくじる                                   | 豚肉<br>※半月スライスちくわ<br>鶏肉 ※フレーク節              | ※牛乳 ※ひじき                | ピーマン にんじん<br>こまつな                      | にんにく しょうが たまねぎ<br>レモン ※たけのこ水煮<br>だいこん しいたけ                |

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・中学校のお休日は、園、学校の行事予定をご確認ください。

