



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 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

滝田小学校 TEL22-0657 池田小学校 TEL22-0883 笠原中学校 TEL43-4165



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> | <丸ごと食べる魚> |
| 9月 6日(金)さば | 8月30日(金)ししゃも |
| 9月10日(火)しらす | 9月11日(水)味つけ小魚 |
| 9月19日(木)うなぎ | |
| <骨を外して食べる魚> | |
| 9月26日(木)さんま | |

◆今月の岐阜県産の食材(予定)◆



「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。

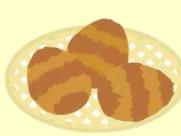


水 1人1日3リットルが目安です。家族分用意しておきましょう。	カセットコンロ・ガスボンベ お湯を沸かしたり、ご飯を炊いたり、簡単な調理ができます。	保存性の高い食品 米、乾麺、缶詰、レトルト食品、乾物など 普段から多めに買い置きしておくことで安心です。
備品類 ラップ、アルミホイル、ウェットティッシュ、使い捨て食器・手袋、ポリ袋、除菌スプレーなど 手や食器、器具が洗えなくなることを想定し、用意しておきましょう。		

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
- ☆まぐろ油漬け 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まぐろ油漬けは油を軽く切っておく。

《作り方》

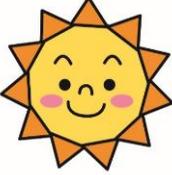
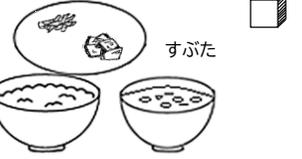
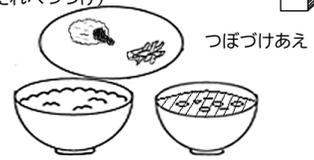
- ①鍋に湯を沸かし、沸騰したらおくらを入れてゆでる。おくらを取り出したら、キャベツもさっとゆで、ざるにあげる。
- ②あら熱が取れたら、キャベツは水気をしぼる。おくらは輪切りにする。
- ③ボウルにまぐろ油漬けと調味料を入れて混ぜ合わせ、野菜を加えて和えたらできあがり。



令和6年9月

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
	3 あつあげのごまだれかけ  かぼちゃのもの とろろこんぶ とろろこんぶじる [主食] はつがげんまいなめし	4 だいこんサラダ  とりにくの コーンマヨネーズやき レタススープ [主食] くらこッパン	5 あんにんどうふ(じよきよよく)  ビビンバのぐ はるさめスープ [主食] むぎごはん	6 さばのねぎだれかけ  きりほしだいこんの いために なめこのみそしる [主食] むぎごはん
7 やきにく  ひじきのいために ごもくじる [主食] むぎごはん	10  イタリアンサラダ  さかなの ハーブやき キャロットポタージュ (じよきよよく) [主食] コッパン	11 ちゅうかいため  だいずとごさかなの あげがらめ はるさめスープ [主食] ちゅうかおこわ	12 ぶたどんのぐ  おかかあえ さつまいものみそしる [主食] むぎごはん	13 キャベツのサラダ  いかの レモンソースかけ ナン ドライカレー(じよきよよく) [主食]
14 敬老の日 	17 にんじんサラダ  すがた ちゅうかスープ [主食] むぎごはん	18 グリーンサラダ  ぶどうゼリー チリコンカン きのこのスープ [主食] しょくパン	19  うなぎごはんのぐ きんしたまご  すのもの とうがんじる [主食] むぎごはん	20 あげどうふのやさいあんかけ (たれべつづけ)  れいと みかん さとものそぼろに さわにわん [主食] はつがげんまいごはん(かつおぶりかけ)
21 振替休日 	24 ごぼうのソテー  オムレツのガーリック きのソースかけ ぎふトマトたっぷりスープ [主食] くらしょくパン	25 ちゅうかごまあえ  とりにくのからあげ ごもくらーメンスープ [主食] いっしょくラーメン	26 さんまのしおやき(たれべつづけ)  おひたし おつきみしる [主食] あじごはん	27 はんぺんのしょうがだれかけ  ツナおくら ぶたじる [主食] むぎごはん
28 おさつにくチーズいりコロッケ (たれべつづけ)  つぼづけあえ とうふのみそしる [主食] むぎごはん				

令和6年8.9月予定献立表

食育センター 養正調理場

日	献立名			6つの食品群原料名(※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						
	曜日	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
8月	28水	むぎごはん	あげぎょうざ	マーボー豆腐 チンゲンサイのサラダ	※冷凍角切り豆腐 豚肉 ※赤みそ ※きょうざ	※牛乳	にんじん チンゲンサイ パプリカ黄	干し椎茸 ※たけのこ水煮 根深ねぎ しょうが にんにく キャベツ	米 麦 ※上白糖 ※でん粉	※ごま油 ※なたね油 ※中華だし
	29木	むぎごはん	ちくわのおこのみあげ	だいちずのもの なすのみそしる	※焼き竹輪 ※粉かつお 大豆 ※赤みそ ※白みそ	※牛乳 ※青のり粉 ※煮干し	にんじん	※紅しょうが ごぼう だいこん はくさい なす 根深ねぎ	※麦ごはん ※小麦粉 ※板こんにやく ※上白糖	※なたね油
9月	30金	うめごはん	やしししゃも	にくじゃが ハリハリづけ	※かつお削り節 豚肉 ※フレーク節	※牛乳 ※ししゃも ※きわかめ	にんじん ※冷凍さやいんげん みずな	※梅漬け たまねぎ 県産切干大根 ※たくあん	米 麦 ※上白糖 じゃがいも ※糸こんにやく	※なたね油
	2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 とりだんごじる ミルクプリン			※鶏だんご ※フレーク節	※牛乳	ほうれんそう にんじん	だいこん たまねぎ はくさい 根深ねぎ	※教給五目ごはん じゃがいも ※ミルクプリン(幼・小) ※ミルクプリン(中)	※和風だし
3火	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 とろろこんぶじる	※冷凍厚揚げ ※かまぼこ	※牛乳 ※だしこんぶ ※とろろ昆布	かぼちゃ	だいこん はくさい えのきたけ 根深ねぎ	米 発芽玄米 ※上白糖 ※でん粉	※なたね油 ※白ごま ※白すりごま	
4水	くろコッペパン	とりにくのコーン マヨネーズやき	だいこんサラダ レタススープ	鶏肉 ※糸かまぼこ ※ひよこ豆	※牛乳	みずな にんじん	にんにく たまねぎ ※冷凍コーン ※冷凍えだまめ ※クリームコーン だいこん エリンギ レタス	※黒コッペパン じゃがいも	※なたね油 ※マヨネーズ (卵不使用) ※青じそだし	
5木	ビビンバ (むぎごはん・ビビンバのぐ)		はるさめスープ あんにとろろ	牛肉 ※ほくしきさき	※牛乳	ほうれんそう にんじん いら	しょうが にんにく 根深ねぎ ※ぜんまい水煮 ※冷凍コーン ※ハインシロップ漬け ※みかんシロップ漬け たまねぎ ※たけのこ水煮	※麦ごはん ※上白糖 ※春雨 ※糸豆腐	※なたね油	
6金	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 なめこのみそしる	※さば ※半月スライスちくわ ※冷凍角切り豆腐 ※白みそ ※赤みそ	※牛乳 ※煮干し	※冷凍さやいんげん にんじん	しょうが 根深ねぎ 県産切干大根 たまねぎ はくさい なめこ	米 麦 ※上白糖 ※でん粉	※なたね油	
9月	むぎごはん	やきにく	ひじきのいために ごもくじる	豚肉 ※半月スライスちくわ ※フレーク節	※牛乳 ※ひじき	ピーマン にんじん こまつな	にんにく しょうが たまねぎ レモン ※たけのこ水煮 だいこん しいたけ	※麦ごはん ※上白糖 ※はちみつ 里芋	※なたね油	
10火	コッペパン	さかなのハーブやき	イタリアンサラダ キャロットポタージュ とうにゅうココアデザート(幼小) おもものだいふく(中)	※しら ※ベーコン	※牛乳 ※チーズ	ほうれんそう にんじん ※にんじんビュレ パセリ	レモン キャベツ たまねぎ	※コッペパン じゃがいも ※小麦粉 ※豆乳ココアデザート(幼小) ※イタリアンドレッシング ※有塩バター	※オリーブ油 ※なたね油 ※イタリアンドレッシング ※有塩バター	
11水	ちゅうかおこわ	だいちずとこざかなのあげがらめ	ちゅうかいため はるさめスープ とうにゅうココアデザート(中)	豚肉 ※大豆水煮(幼) 大豆(小中) 鶏肉	※牛乳 ※味付け小魚	チンゲンサイ にんじん いら	※たけのこ水煮 干し椎茸スライス しょうが たまねぎ ※冷凍コーン ※千切きくらげ キャベツ	米 もちこめ ※上白糖 ※春雨 ※豆乳ココアデザート(中)	※ごま油 ※なたね油	
12木	ぶたどん (むぎごはん・ぶたどんのぐ)		おかかあえ さつまいものみそしる	豚肉 ※かつお削り節 ※冷凍角切り豆腐 ※白みそ	※牛乳 ※わかめ ※煮干し	※冷凍さやいんげん こまつな にんじん	しょうが たまねぎ キャベツ だいこん	米 麦 ※糸こんにやく ※上白糖 さつまいも	※なたね油	
13金	ナン	ドライカレー 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 かぼちゃ トマト	たまねぎ なす しょうが にんにく レモン キャベツ きゅうり ※冷凍コーン	※ナン ※小麦粉 ※でん粉 ※上新粉 ※上白糖	※有塩バター ※なたね油 ※玉ねぎだし	
17火	むぎごはん	すぶた	にんじんサラダ ちゅうかスープ	豚肉 ※ほくしきさき	※牛乳	にんじん パセリ チンゲンサイ	しょうが たまねぎ 干し椎茸 キャベツ ※冷凍コーン ※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 ※棒々鶏だし	
18水	しよくパン	チリコンカン	グリーンサラダ きのこのスープ ぶどうゼリー	豚肉 ※鶏レバーそぼろ ※粒状大豆 ※白いんげん豆 鶏肉	※牛乳	にんじん ※トマト水煮 こまつな パセリ	にんにく しょうが たまねぎ レタス だいこん エリンギ まいたけ	※食パン ※上白糖 ※でん粉 じゃがいも ※ぶどうゼリー	※なたね油 ※シーザーだし	
19木	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 とうがんじる	※うなぎ ※油揚げ ※鶏糸玉子	※牛乳 ※わかめ ※だしこんぶ	みつば	だいこん 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	
20金	はつがげんまいごはん (かつおふりかけ)	あげ豆腐のやさいあんかけ	さといものそぼろに さわにわん れいとうみかん	※揚げ出し豆腐 鶏肉 豚肉 ※おかかふりかけ	※牛乳 ※だしこんぶ	ピーマン にんじん	たまねぎ しょうが ごぼう だいこん 干し椎茸 根深ねぎ ※冷凍みかん	米 発芽玄米 ※上白糖 ※でん粉 里芋	※なたね油	
24火	くろしよくパン	オムレツのガーリック きのこのソースかけ	ごぼうのソテー ぎふトマトたぶりスープ	※オムレツ 豚肉 ※白いんげん豆	※牛乳	ピーマン トマト ※トマトジュース パセリ	しめじ にんにく ごぼう ※冷凍コーン たまねぎ	※黒食パン ※上白糖 ※でん粉 じゃがいも	※なたね油 ※オリーブ油	
25水	ごもくラーメン (いっしよくラーメン・ 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 ブロッコリー	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 だいこん ※冷凍コーン	※一食ラーメン ※でん粉 ※上白糖	※なたね油 ※白すりごま ※ごま油	
26木	あじごはん	さんまのしおやき	おひたし おつきみしる きよほう(小中)	鶏肉 ※さんま ※月見かまぼこ	※牛乳 ※だしこんぶ	にんじん	ごぼう だいこん はくさい きゅうり ※冷凍えだまめ しめじ たまねぎ 根深ねぎ ※白峰(小中)	米 麦 ※上白糖 里芋	※なたね油	
27金	はつがげんまいごはん	はんべんのしょうがだれかけ	ツナおくら ぶたじる	※はんべん ※オイルツナ 豚肉 ※赤みそ	※牛乳 ※煮干し	オクラ	しょうが キャベツ だいこん ごぼう 根深ねぎ	米 発芽玄米 ※でん粉 ※上白糖 里芋 ※板こんにやく	※なたね油	
30月	むぎごはん	おさつにくチーズいりコロッケ	つぼづけあえ とうのみそしる	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	にんじん	たまねぎ だいこん きゅうり ※つぼ漬け キャベツ 根深ねぎ	※麦ごはん さつまいも ※小麦粉 ※パン粉 ※上白糖	※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・中学校のお休みは画、学校の行事予定をご確認ください。

<<2024年9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 columns for dates (9月3日火 to 9月13日金) and rows for ingredients (e.g., 米, 小麦, 牛乳) and energy/salt content. Includes a '幼稚園' row at the bottom.

Table with columns for dates (9月17日火 to 9月30日月) and rows for ingredients (e.g., 小麦, 牛乳, 鶏肉) and energy/salt content. Includes a '幼稚園' row at the bottom.

*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・明和幼稚園はビン牛乳(180ml)、養正幼稚園はパック牛乳(200ml)です。