



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



6月

6/4~6/10

歯と口の健康週間



ゆっくりよくかんで食べていますか？

食事をおいしく食べて、健康な体をつくるには、歯と口が健康でなくてはなりません。丈夫で健康な歯と口を保つために、日頃からよくかんで食べる習慣をつけましょう。

よくかんで食べることは、健康づくりの第一歩です！

むし歯を予防する 	肥満を予防する 	あごの発育を助ける 	味覚の発達をうながす 	栄養の吸収がよくなる
--------------	-------------	---------------	----------------	----------------

かむ習慣をつけるには？

★よくかむことを意識し、味わって食べる

★食べ物を水分で流し込まない

献立表にマークがついていたらよくかむことを意識して食べよう



多治見市でも、6月4日～10日に「かみかみ週間」として、かみごたえのある献立や歯に良い食べ物をを使った献立を予定しています。食べ物によってかみごたえは違いますが、よくかみ味わって食べる習慣を身につけて欲しいと考えています。この機会に歯と口の健康に良い食べ方を意識していきましょう。



6月の給食には多治見市廿原町のいちごを使った手作りの「つづはらのいちごジャム」が出ます。

多治見市

昨年度に引き続き、今年も多治見市廿原町で栽培している「草姫」という品種のいちごを使用した『つづはらのいちごジャム』を提供する予定です。安心して食べられるいちごを育てるには、病虫害対策の薬を使いすぎないなど多くの工夫や苦勞があります。多治見市産のいちごをよく味わい大切にいただきましょう。



給食の人気メニューを作ってみよう！

岐阜県の郷土料理

けいちゃん



【材料】 4人分

- ★ とり肉(一口大) 200g
- ★ しょうが 少々
- ★ にんにく 少々
- ★ たまねぎ 1/3個
- ★ キャベツ 2～3枚
- ★ 赤みそ 大さじ1/2
- ★ みりん 小さじ2
- ★ しょうゆ 小さじ1
- ★ 酒 小さじ2
- ★ 塩コショウ 少々
- ★ いため油 適量

《下準備》

- ①しょうがとにんにくはすりおろす。分量外の酒・しょうゆ少々とともに鶏肉に下味をつける。
- ②たまねぎはうす切り、キャベツはざく切りにする。かつこ内の調味料を合わせておく。

《作り方》

- ①フライパンを熱して油をひいたら鶏肉を入れ、火を通す。いったん取り出しておく。
- ②たまねぎ、キャベツを炒め、軽く塩コショウで味付けをする。
- ③鶏肉を戻し入れ、かつこ内の調味料を入れてからめ合わせる。野菜がしんなりしてなじんだら出来上がり。



けいちゃんは下呂市や高山市などで食べられる家庭料理の一つです。家庭で飼育し、卵を産まなくなった鶏を食べたのが始まりと言われています。

鶏肉はもも肉、むね肉をお好みでお使いください。野菜はもやしやにらなど、ご家庭にある材料を足していただいてもおいしく食べられます。

6月は「食育月間」です～家族そろって食事をしましょう

生きていく上で欠かすことのできない「食べること」。生涯にわたって健康で心豊かに暮らしていくためには、子どものころから、食に関する知識を身に付け、健全な食生活を実践できる力を育むことが重要です。

こんなことも食育です

買い物や料理など、一緒に食事の支度をする



家族や仲間と楽しく食卓を囲む



地域の郷土料理や行事食を味わう



◆今月の魚◆

<角切り・切り身の魚>
7日(金)あじ
27日(木)ホキ

<丸ごと食べる魚>
17日(月)一食小魚
18日(火)にじます

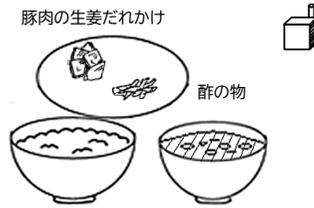
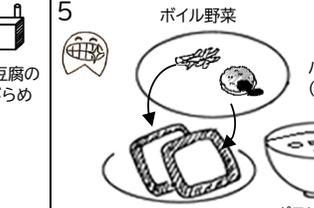
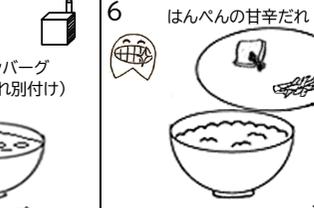
◆今月の岐阜県産の食材(予定)◆



たじっご給食のいちごジャムは多治見市産です

中学校 盛り付け図

食育センター 養正調理場

月	火	水	木	金	
 <p>1 2 3 ...30 ひと口 30 回かむ</p>		<p>6月4日～6月10日は</p> <p>『かみかみ週間』</p> 		<p>地域の郷土料理や 行事食を味わう</p> 	<p>6月17日～6月21日は</p> <p>『ぎふの味わい週間』</p>
<p>3 豚肉の生姜だれかけ</p>  <p>酢の物 なすのみそ汁</p> <p>〔主食〕 麦ごはん</p>	<p>4 いかのかみかみ炒め</p>  <p>鶏肉と高野豆腐の ケチャップがらめ 中華スープ</p> <p>〔主食〕 麦ごはん</p>	<p>5 ポイル野菜</p>  <p>ハンバーグ (たれ別付け) ポテトスープ</p> <p>〔主食〕 食パン(スライスチーズ)</p>	<p>6 はんぺんの甘辛だれ</p>  <p>和風和え 新ごぼうの煮物</p> <p>〔主食〕 麦ごはん(のりふりかけ)</p>	<p>7 鰯のねぎだれかけ</p>  <p>豆乳 ココアデザート 人参の きんぴら さやえんどうのすまし汁</p> <p>〔主食〕 発芽玄米ゆかりごはん</p>	
<p>10 豚肉とごぼうのかりん揚げ</p>  <p>青菜のお浸し 新たまねぎのみそ汁</p> <p>〔主食〕 発芽玄米ごはん</p>	<p>11 中華炒め</p>  <p>揚げ餃子 ヨーグルト わかめスープ</p> <p>〔主食〕 キムチチャーハン</p>	<p>12 グリーンサラダ</p>  <p>いかの レモンソースかけ カレーソース</p> <p>〔主食〕 ソフト麺</p>	<p>13 鶏肉の梅みそかけ</p>  <p>たれ別付け さくらんぼ 大根の煮物</p> <p>〔主食〕 麦ごはん</p>	<p>14 ごぼうのサラダ</p>  <p>お豆とかぼちゃの マヨネーズ焼き レタススープ</p> <p>〔主食〕 お茶コッパパン</p>	
<p>17 厚揚げのごまだれかけ</p>  <p>ひじきの 玉子とじ 一食小魚</p> <p>〔主食〕 麦ごはん</p>	<p>18 にじますのかりかり揚げ</p>  <p>煮浸し ぶどうゼリー 多治見じゃがいもの煮物</p> <p>〔主食〕 人参ごはん</p>	<p>19 アスパラガスのソテー</p>  <p>豚肉の りんごソースかけ ミネストローネ</p> <p>〔主食〕 食パン(チョコクリーム)</p>	<p>20 大根サラダ</p>  <p>抹茶タフィ ハヤシチュー</p> <p>〔主食〕 麦ごはん</p>	<p>21 けいちゃん</p>  <p>おかか和え 冷凍 みかん こも豆腐のすまし汁</p> <p>〔主食〕 発芽玄米ごはん</p>	
<p>24 玉子の和風あんかけ</p>  <p>小松菜と コーンの炒め物 青りんご グミ</p> <p>〔主食〕 麦ごはん</p>	<p>25 ジャーマンポテト</p>  <p>豚肉の 粒マスタード焼き 甘原の いちごジャム アルファベット マカロニスープ</p> <p>〔主食〕 食パン</p>	<p>26 揚げ豆腐のそぼろあんかけ</p>  <p>たれ別付け ハリハリ漬け お芋の 大福 五目汁</p> <p>〔主食〕 岐阜茶飯</p>	<p>27 魚の南蛮だれかけ</p>  <p>大豆の煮物 白みそ汁</p> <p>〔主食〕 麦ごはん</p>	<p>28 添え野菜</p>  <p>ミルクプリン ガバオライスの具 にらのスープ</p> <p>〔主食〕 発芽玄米ごはん</p>	

令和6年6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	血や肉になるもの		体の骨子を整えるもの		熱や力のもとになるもの	
				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
3月	むぎごはん	ぶたにくのしょうがだれかけ	すのもの なすのみそしる	豚肉 ※白みそ ※赤みそ	※牛乳 ※煮干し	にんじん	しょうが たまねぎ ※冷凍えだまめ ※冷凍コーン キャベツ なす だいこん 根深ねぎ	※麦ごはん ※上白糖 ※でん粉	※なたね油
4火	むぎごはん	とりにくとうやどうふの ケチャップがらめ	いかのかみかみいため ちゅうかスープ	鶏肉 ※高野豆腐 ※いか短冊	※牛乳	チンゲンサイ パプリカ黄 にんじん にら	しょうが にんにく たまねぎ キャベツ ※冷凍コーン ※千切きくらげ	米 麦 ※でん粉 ※上白糖	※なたね油
5水	セルフハンバーグサンド (しよくパン・ハンバーグ・ポイルやさい・スライスチーズ(小中))			※ハンバーグ ※白いんげん豆	※牛乳 ※スライスチーズ(小中)	にんじん パセリ	キャベツ たまねぎ エリンギ	※食パン ※上白糖 じゃがいも	※なたね油
6木	むぎごはん (のりふりかけ)	はんぺんのあまからだれ	しんごぼうのもの わふうあえ	※はんぺん 鶏肉 ※冷凍厚揚げ ※フレーク節	※牛乳 ※のりふりかけ	にんじん ※冷凍さやいんげん ほうれんそう	ごぼう 干し椎茸 ※たけのこ水煮 だいこん きゅうり	※麦ごはん ※上白糖 ※でん粉 ※つきこんにやく	※なたね油 ※和風ドレ
7金	はつがげんまいゆかりごはん	あじのねぎだれかけ	にんじんのきんぴら さやえんどうのすましじる とうにゅうコアデザート	※あじ 豚肉 ※フレーク節	※牛乳	にんじん さやえんどう	しょうが 根深ねぎ だいこん たまねぎ ※たけのこ水煮	米 発芽玄米 ※上白糖 ※でん粉 ※糸こんにやく ※豆乳コアデザート	※なたね油
10月	はつがげんまいごはん	ぶたにくとごぼうの かりんあげ	あおなのおひたし しんたまねぎのみそしる	豚肉 ※油揚げ ※白みそ ※赤みそ	※牛乳 ※わかめ ※煮干し	ほうれんそう	ごぼう きゅうり たまねぎ 根深ねぎ	米 発芽玄米 ※でん粉 ※上新粉 ※三温糖 ※上白糖 じゃがいも	※なたね油
11火	キムチチャーハン	あげぎょうざ	ちゅういため わかめスープ ヨーグルト	豚肉 ※ぎょうざ ※ハム ※なると	※牛乳 ※わかめ ※ヨーグルト	チンゲンサイ	根深ねぎ ※キムチ キャベツ たまねぎ ※冷凍コーン ※たけのこ水煮	米 麦 ※上白糖	※ごま油 ※なたね油
12水	ソフトめんカレーソース (ソフトめん・カレーソース)	いかのレモンソースかけ	グリーンサラダ	豚肉 ※いか短冊	※牛乳 ※チーズ	にんじん グリーンアスパラガス	たまねぎ ※マッシュルーム水煮 にんにく しょうが レモン レタス だいこん	※ソフトめん じゃがいも ※小麦粉 ※でん粉 ※上新粉 ※上白糖	※なたね油 ※有塩バター ※イタリアンドレ
13木	むぎごはん	とりにくのうめみそかけ	だいこんのもの とうふじる さくらんぼ(小中)	鶏肉 ※白みそ ※カットはんぺん ※冷凍角切り豆腐 ※油揚げ ※フレーク節	※牛乳	こまつな にんじん みつば	しょうが ※梅干し だいこん はくさい 干し椎茸 さくらんぼ(小中)	米 麦 ※上白糖 ※でん粉	※なたね油
14金	おちゃコッパン	おまめとかぼちゃの マヨネーズやき	ごぼうのサラダ レタススープ	鶏肉 ※白いんげん豆 ※糸かまぼこ	※牛乳	※かぼちゃペースト にんじん パセリ かぼちゃ	にんにく たまねぎ ごぼう ※冷凍コーン だいこん エリンギ レタス	※お茶コッパン	※なたね油 ※マヨネーズ(卵不使用) ※ごまドレ
17月	むぎごはん	あつあげのごまだれかけ	ひじきのだまごとし かぼちゃのみそしる いっしよくごさかな	※県産厚揚げ ※オイルツナ ※冷凍液卵 ※白みそ ※赤みそ	※牛乳 ※ひじき ※煮干し ※一食小魚	かぼちゃ にんじん	たまねぎ ※冷凍グリーンピース えのきたけ 根深ねぎ	※麦ごはん ※上白糖 ※でん粉	※なたね油 ※白ごま ※白すりごま
18火	にんじんごはん	にじますのかりかりあげ	にびたし たじみじゃがいものもの ぶどうゼリー	※油揚げ ※にじます ※オイルツナ 豚肉 ※フレーク節	※牛乳 ※くわかめ	にんじん こまつな さやいんげん	干し椎茸スライス しょうが はくさい たまねぎ	米 麦 ※上白糖 ※でん粉 ※上新粉 じゃがいも ※糸こんにやく ※ぶどうゼリー	※なたね油
19水	しよくパン (チョコクリーム)	ぶたにくのりんごソースかけ	アスパラガスのソテー ミネストローネ	豚肉 鶏肉 ※ひよこ豆	※牛乳	グリーンアスパラガス にんじん トマト パセリ ※トマト水煮	しょうが たまねぎ ※りんごシロップ漬け レモン エリンギ キャベツ なす セロリー にんにく	※食パン ※上白糖 ※チョコクリーム	※なたね油 ※オリーブ油
20木	ハヤシライス (むぎごはん・ハヤシチュー)			豚肉 ※大豆水煮(幼) 大豆(小中)	※牛乳 ※チーズ	にんじん ※トマトピューレー	たまねぎ しょうが にんにく だいこん レタス	米 麦 じゃがいも ※小麦粉 ※上白糖	※なたね油 ※有塩バター ※青じそドレ
21金	はつがげんまいごはん	けいちゃん	おかかあえ こもどうふのすましじる れいとうみかん	鶏肉 ※赤みそ ※糸かつお ※こも豆腐 ※フレーク節	※牛乳	ほうれんそう にんじん	しょうが にんにく キャベツ たまねぎ ※冷凍コーン きゅうり だいこん まいたけ 根深ねぎ ※冷凍みかん	米 発芽玄米 ※上白糖	※なたね油
24月	むぎごはん	たまごのわふうあんかけ	こまつなとコーンのいためもの さわにわん あおりんごグミ(中)	※オムレツ ※オイルツナ ※糸かまぼこ	※牛乳 ※糸こんにぶ ※だしこんにぶ	こまつな にんじん	えのきたけ たまねぎ ※冷凍コーン キャベツ ごぼう だいこん 根深ねぎ	※麦ごはん ※上白糖 ※でん粉 ※青りんごグミ(中)	※なたね油
25火	しよくパン (つづはらのいちごジャム)	ぶたにくの つぶマスタードやき	ジャーマンポテト アルファベットマカロニスープ	豚肉 鶏肉	※牛乳	ピーマン にんじん	しょうが にんにく たまねぎ ※冷凍コーン だいこん エリンギ レタス いちご	※食パン じゃがいも ※ABCマカロニ ※水あめ ※上新粉 ※上白糖	※マヨネーズ(卵不使用) ※なたね油
26水	ぎふちやめし	あげどうふの そぼろあんかけ	ハリハリづけ ごもくじる おいものだいふく(中)	※揚げ出し豆腐 鶏肉 ※かまぼこ ※フレーク節	※牛乳	みずな にんじん こまつな	しょうが 県産切干大根 ※たくあん たまねぎ 根深ねぎ	米 麦 ※上白糖 ※でん粉 ※お芋の大福(中)	※なたね油
27木	むぎごはん	さかなのなんぼんだれかけ	だいずのもの しろみそしる	※ホキ 大豆 ※白みそ	※牛乳 ※角切り昆布 ※煮干し	パプリカ赤 にんじん	しょうが たまねぎ ごぼう だいこん 根深ねぎ えのきたけ	※麦ごはん ※上新粉 ※でん粉 ※上白糖 じゃがいも	※なたね油
28金	ガバオライス (はつがげんまいごはん・ガバオライスのぐ・そえやさい)			鶏肉 ※粒状大豆 ※糸かまぼこ	※牛乳	ピーマン パプリカ赤 チンゲンサイ にら	たまねぎ レタス きゅうり ※たけのこ水煮 しめじ キャベツ	米 発芽玄米 ※上白糖 ※ミルクプリン(幼・小) ※ミルクプリン(中)	※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・中学校のお休みは園、学校の行事予定をご確認ください。

かみかみ週間

ぎふの味わい週間

