



# 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

滝呂小学校 TEL22-0657

池田小学校 TEL22-0883

笠原中学校 TEL43-4165



## 元気の基本! 早寝・早起き・朝ごはん

毎日を元気に過ごすためには、食事と睡眠をしっかり取ることが基本です。特に1日の始まりの食事である「朝ごはん」は、眠っていた脳と体を目覚めさせ、活動を開始するためのエネルギーになるとともに、規則正しい生活リズムを整えるなど、重要な役割を果たしています。

### 朝ごはんの効果

<p>やる気や集中力が 高まる</p>	<p>イライラ しにくくなる</p>	<p>運動能力が アップする</p>	<p>便秘を 予防する</p>	<p>生活リズムが 整う</p>
-------------------------	------------------------	------------------------	---------------------	----------------------

### しっかり食べよう朝ごはん

朝ごはんをしっかり食べるには、十分な睡眠と、起床から朝ごはんまでに30分くらいの間隔が必要です。



### 朝ごはんをステップアップ!

#### 食べる習慣がない人

まずは、主食を食べることを目指しましょう。



#### 主食を食べている人

主菜、副菜、果物、牛乳・乳製品から食べやすいものを1品プラスしましょう。



#### 主食+1品食べている人

さらに1品追加しましょう。主食・主菜・副菜をそろえると、栄養バランスが整いやすくなります!



### 岐阜県の郷土料理 黒豆おこわ

黒豆おこわは、岐阜県や愛知県で昔から子どもの日によく食べられてきました。くちなしの実を煮出した汁で黄色くした「黄飯」と言って、厄除けや魔除けの力があると信じられており、黒豆には「まめに育つように」という願いがこめられています。



### 旬の食べ物で給食メニューを作ってみよう!

#### ぶた肉と新じゃがの ピリから煮



#### 【材料】 5人分

- ★豚もも肉 (ブロック) 150g
- ★しょうが 少々
- ★にんにく 少々
- ★じゃがいも 1個
- ★片栗粉 大さじ2
- ★上新粉(米粉) 大さじ1
- ★しょうゆ 大さじ1.5
- ★砂糖 小さじ2
- ★みりん 小さじ1
- ★コチジャン 少々
- ★水 少々
- ★枝豆 100g
- ★揚げ油 適量

#### 《下準備》

- ①しょうが・にんにくはすりおろす。豚肉は1.5cmくらいの角切りにして、すりおろしたしょうがとにんにく、しょうゆ少々(分量外)で下味をつける。
- ②じゃがいもは7mmくらいの厚さのいちょう切りにして水にさらした後、水気を切っておく。
- ③枝豆はゆでた後、さやから豆を外しておく。

#### 《作り方》

- ①豚肉は汁気を切り、Aを混ぜ合わせたものをまぶして180℃の油で3~4分揚げる。じゃがいもは水気をふきとり180℃でまわりがかりっとするまで揚げる。
- ②鍋にBの調味料を煮立てたら、揚げた豚肉とじゃがいもを加えて、汁気をとばしながら煮詰める。
- ③仕上げにゆでた枝豆を加えたら、できあがり。

枝豆のほか、ピーマンやさやえんどうもおおすすめです。

#### ◆今月の魚◆

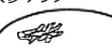
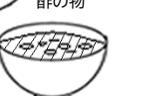
- <角切り・切り身の魚>
  - 1日(水)かつお
  - 7日(火)ほき
  - 15日(水)さわら
- <丸ごと食べる魚>
  - 30日(木)ししゃも

#### ◆今月の岐阜県産の食材(予定)◆

米・もち米 米粉 発芽玄米	パンやめんの材料や 料理で使う小麦粉	大豆・豆腐 豆乳	豚肉	干し椎茸	切干し大根	里芋	牛乳	
だいこん	ほうれんそう	きゅうり	小松菜	チンゲンサイ	しょうが	にんじん	アスパラガス	トマト

たじっこ給食のトマトは多治見市産です

昭和調理場

月	火	水	木	金
		<p>1  鰹の揚げがらめ </p> <p> おひたし </p> <p>かしわもち  </p> <p>若竹汁</p> <p>【主食】 黒豆おこわ</p>	<p>2 チンゲンサイの和え物 </p> <p> 蒸しゆうまい </p> <p> </p> <p>豆腐の中華煮</p> <p>【主食】 麦ごはん</p>	<p>3</p> <p>憲法記念日</p>
<p>6 振替休日</p>	<p>7  ほきの竜田揚げ </p> <p>豆乳  ココアデザート  筍の煮物</p> <p> </p> <p>かぼちゃのみそ汁</p> <p>【主食】 発芽玄米ごはん</p>	<p>8  ごぼうのサラダ </p> <p> ツナとポテトのマヨネーズ焼き </p> <p> </p> <p>ミネストローネ</p> <p>【主食】 食パン(ブルーベリージャム)</p>	<p>9  人参サラダ </p> <p> 豚肉と新じゃがのピリ辛煮 </p> <p> </p> <p>春雨スープ</p> <p>【主食】 麦ごはん</p>	<p>10  大根のサラダ </p> <p> シュガービーンズ </p> <p> </p> <p>カレーシチュー</p> <p>【主食】 麦ごはん</p>
<p>13 竹輪の磯辺揚げ </p> <p>ヨーグルト  にびたし </p> <p> </p> <p>豚肉とごぼうの炊き合わせ</p> <p>【主食】 ゆかりごはん</p>	<p>14  ボイル野菜 </p> <p> フランクフルト入りスクランブルエッグ(たれ別付け) </p> <p> </p> <p>▲豆乳ポタージュ(ノンミルク)</p> <p>【主食】 食パン</p>	<p>15  鱈の照り焼き </p> <p>メロン  酢の物 </p> <p> </p> <p>キャバツの白みそ汁</p> <p>【主食】 味ごはん</p>	<p>16  焼き鶏丼の具(たれ別付け) </p> <p>岐阜ももゼリー  ブロッコリーのおかか和え </p> <p> </p> <p>沢煮椀</p> <p>【主食】 むぎごはん(刻みのり)</p>	<p>17  イタリアンサラダ </p> <p> かぼちゃのグラタン </p> <p> </p> <p>野菜スープ</p> <p>【主食】 トマトピラフ</p>
<p>20 ★  いかの野菜あんかけ(たれ別付け) </p> <p> お芋の大福  ひじきの炒め煮 </p> <p> </p> <p>けんちん汁</p> <p>【主食】 麦ごはん</p>	<p>21  中華炒め </p> <p>ミルクプリン  チャプチェ </p> <p> </p> <p>中華スープ</p> <p>【主食】 発芽玄米ごはん</p>	<p>22 ▲  かきあげ(ノンエッグ) </p> <p> 小松菜の和え物 </p> <p> </p> <p>肉うどんの汁</p> <p>【主食】 一食うどん</p>	<p>23  揚げ豆腐のさんしょうだれかけ(たれ別付け) </p> <p> ブロッコリーのごま和え </p> <p> </p> <p>豚汁</p> <p>【主食】 麦ごはん</p>	<p>24  レタスのサラダ </p> <p> 鶏肉のガーリックソルト焼き </p> <p> </p> <p>いんげん豆のスープ</p> <p>【主食】 黒コッパン</p>
<p>27  豚肉のねぎだれかけ </p> <p> きんぴら </p> <p> </p> <p>すまし汁</p> <p>【主食】 麦ごはん</p>	<p>28  鶏肉の唐揚げ </p> <p> かぼちゃの煮物 </p> <p> </p> <p>玉ねぎのみそ汁</p> <p>【主食】 麦ごはん</p>	<p>29  れんごんのオイスター炒め </p> <p> 厚揚げのチリソースかけ </p> <p> </p> <p>にらのスープ</p> <p>【主食】 発芽玄米ごはん</p>	<p>30  ししゃものカレー揚げ </p> <p> ハリハリ漬け </p> <p> </p> <p>新じゃがの煮物</p> <p>【主食】 麦ごはん(ひじきの佃煮)</p>	<p>31  ポテトサラダ </p> <p> 豚肉の多治見トマトソースかけ(たれ別付け) </p> <p> </p> <p>一食 小魚</p> <p>オニオンスープ</p> <p>【主食】 コッパン</p>

令和6年5月予定献立表

昭和調理場

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) 体の調子を整えるもの					
	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	油脂類
1水	くろめおこわ	かつおのあげがらめ	おひたし わかたけしる かしわもち(小中)	※黒豆 ※かつお ※かまぼこ	※牛乳 ※わかめ ※だしこんぶ	こまつな にんじん みつば	しょうが ※梅干し キャベツ たけのこ えのきたけ	米 もちこめ ※上白糖 ※でん粉 ※上新粉 ※黒砂糖 ※かしわもち(小中)	※なたね油
2木	むぎごはん	むししゅうまい	とうふのちゅうかに チンゲンサイのあえもの	※しゅうまい ※冷凍角切り豆腐 豚肉 ※なと	※牛乳	チンゲンサイ にんじん	しょうが にんにく 根深ねぎ たまねぎ キャベツ 干し椎茸 ※冷凍コーン	※麦ごはん ※上白糖 ※でん粉	※なたね油 ※ごま油 ※中華ドレ
7火	はつがげんまいごはん	ほきのたつたあげ	たけのこのにももの かぼちゃのみそしる とうにゅうココアデザート(中)	※ホキ 鶏肉 ※白みそ ※赤みそ	※牛乳 ※わかめ ※煮干し	にんじん かぼちゃ	にんにく しょうが たけのこ ふき たまねぎ えのきたけ 根深ねぎ	米 発芽玄米 ※でん粉 ※上新粉 ※上白糖 ※豆乳ココアデザート(中)	※なたね油
8水	しよくパン (ブルーベリージャム)	ツナとポテトのマヨネーズやき	ごぼうのサラダ ミネストローネ	※オイルツナ ※大豆ペースト 豚肉 ※ひよこ豆	※牛乳	パセリ ※カットマト	にんにく たまねぎ ※冷凍コーン ごぼう きゅうり レタス キャベツ だいこん ※マッシュルーム水煮	※食パン じゃがいも ※ブルーベリージャム	※なたね油 ※マヨネーズ (卵不使用) ※サウザンドレ ※オリーブ油
9木	むぎごはん	ぶたにくとしんじやがの ピリからに	にんじんサラダ はるさめスープ	豚肉 ※糸かまぼこ	※牛乳	にんじん パセリ にら	しょうが にんにく ※冷凍えだまめ たまねぎ ※たけのこ水煮 ※冷凍コーン	※麦ごはん ※でん粉 ※上新粉 じゃがいも ※上白糖 ※春雨	※なたね油 ※棒々鶏ドレ
10金	カレーライス (むぎごはん・カレーシチュー)		シュガービーンズ だいこんのサラダ	豚肉 ※大豆水煮(幼) 大豆(小中)	※牛乳 ※チーズ	にんじん みずな	たまねぎ にんにく しょうが だいこん	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
13月	ゆかりごはん	ちくわのいそべあげ	にびたし ぶたにくとごぼうのたきあわせ ヨーグルト(中)	※焼き竹輪 ※オイルツナ 豚肉 ※県産厚揚げ ※フレーク節	※牛乳 ※青のり粉 ※ヨーグルト(中)	にんじん ※冷凍さやいんげん	はくさい キャベツ ごぼう だいこん	米 麦 ※小麦粉 ※上白糖 ※つきこんにやく	※なたね油
14火	しよくパン	フランクフルトいり スクランブルエッグ	ポイルやさい ▲とうにゅうポターージュ(ノンミルク)	※フランクフルト ※冷凍液卵 ※豆乳	※牛乳	グリーンアスパラガス にんじん ピーマン パセリ	キャベツ ※クリームコーン たまねぎ ※冷凍コーン	※食パン ※上白糖 ※でん粉 じゃがいも ※上新粉	※なたね油
15水	あじごはん	さわらのてりやき	すのもの キャベツのしるみそしる ヨーグルト(幼小) メロン(中)	鶏肉 ※さわら ※冷凍角切り豆腐 ※白みそ	※牛乳 ※わかめ ※煮干し ※ヨーグルト(幼小)	にんじん	ごぼう しょうが だいこん きゅうり キャベツ 根深ねぎ ※メロン(中)	米 麦 ※上白糖 ※でん粉 じゃがいも	※なたね油
16木	やきとりどん (むぎごはん・やきとりどんのぐ・きざみのり)		ブロッコリーのおかかあえ さわにわん ぎふももゼリー(中)	鶏肉 ※糸かつお ※糸かまぼこ	※牛乳 ※一食ぎざみのり ※糸こんぶ ※だしこんぶ	ブロッコリー にんじん	しょうが きゅうり ごぼう だいこん 干し椎茸 根深ねぎ	※麦ごはん ※三温糖 ※上白糖 ※でん粉 ※きふももゼリー(中)	※なたね油
17金	トマトピラフ	かぼちゃのグラタン	イタリアンサラダ やさしいスープ	※ハム 豚肉	※牛乳 ※粉チーズ	※ドライミックストマトピラフ ※トマトピューレー ほうれんそう にんじん かぼちゃ	にんにく たまねぎ ※マッシュルーム水煮 レタス だいこん キャベツ ごぼう エリンギ	米 麦 ※エルポマカロニ ※小麦粉 ※パン粉	※有塩バター ※なたね油 ※イタリアンドレ
20月	むぎごはん	いかのやさしいあんかけ	ひじきのいために けんちんじる おいものだいふく(中)	※いか ※半月スライスちくわ ※冷凍角切り豆腐 ※フレーク節	※牛乳 ※ひじき	ピーマン ※冷凍さやいんげん にんじん	しょうが たまねぎ ※たけのこ水煮 まいたけ ごぼう 根深ねぎ	※麦ごはん ※でん粉 ※上新粉 ※上白糖 ※お芋の大幅(中)	※なたね油
21火	はつがげんまいごはん	チャプチェ	ちゅうかいため ちゅうかスープ メロン(幼小) ミルクプリン(中)	牛肉 ※ほぐしきさみ	※牛乳	にんじん にら チンゲンサイ	にんにく しょうが 干し椎茸 はくさい ※メンマ たまねぎ だいこん 根深ねぎ ※メロン(幼小)	米 発芽玄米 ※春雨 ※上白糖 ※ミルクプリン(中)	※なたね油 ※ごま油
22水	にくうどん (いっしよくうどん・ にくうどんのしる)	▲かきあげ(ノンエッグ)	こまつなのあえもの	豚肉 ※油揚げ ※フレーク節 ※大豆水煮	※牛乳 ※だしこんぶ ※きわかめ	かぼちゃ にんじん こまつな パプリカ黄	キャベツ はくさい まいたけ 根深ねぎ たまねぎ だいこん	※一食うどん ※小麦粉	※なたね油 ※玉ねぎドレ
23木	むぎごはん	あげどうふの さんしょうだれかけ	ブロッコリーのごまあえ ぶたじる	※揚げ出し豆腐 豚肉 ※赤みそ	※牛乳 ※煮干し	ブロッコリー にんじん	キャベツ だいこん ごぼう 根深ねぎ	米 麦 ※上白糖 ※でん粉 里芋 ※梅こんにやく	※なたね油 ※白すりごま
24金	くろコッペパン	とりにくの ガーリックソルトやき	レタスのサラダ いんげんまめのスープ	鶏肉 ※白いんげん豆 豚肉	※牛乳	パプリカ赤 トマト パセリ	にんにく レタス きゅうり たまねぎ キャベツ	※黒コッペパン じゃがいも	※オリーブ油 ※なたね油 ※シーザードレ
27月	むぎごはん	ぶたにくの ねぎだれかけ	きんぴら すましじる	豚肉 鶏肉 ※冷凍角切り豆腐 ※フレーク節	※牛乳	にんじん みつば	しょうが 根深ねぎ ごぼう たまねぎ ※たけのこ水煮 干し椎茸	※麦ごはん ※上白糖 ※でん粉	※なたね油
28火	むぎごはん	とりにくのからあげ	かぼちゃのにももの たまねぎのみそしる	鶏肉 ※油揚げ ※赤みそ ※白みそ	※牛乳 ※わかめ ※煮干し	かぼちゃ ※冷凍さやいんげん にんじん	しょうが にんにく たまねぎ しめじ 根深ねぎ	米 麦 北菜のみ※麦ごはん ※でん粉 ※上白糖	※なたね油
29水	はつがげんまいごはん	あつあげのチリソースかけ	れんこんのオイスターいため にらのスープ ぶどうゼリー	※冷凍厚揚げ 豚肉 鶏肉	※牛乳	にんじん チンゲンサイ にら	たまねぎ セロリ しょうが にんにく れんこん ※千切きくらげ キャベツ だいこん ※たけのこ水煮	米 発芽玄米 ※上白糖 ※でん粉 ※ぶどうゼリー	※なたね油
30木	むぎごはん (ひじきのつくだに)	ししゃものカレーあげ	しんじやがのにももの ハリハリづけ	豚肉 ※フレーク節	※牛乳 ※ししゃも ※ひじきの佃煮	にんじん ※冷凍さやいんげん みずな	たまねぎ 県産切干大根 ※たかん	※麦ごはん ※でん粉 ※上新粉 じゃがいも ※糸こんにやく ※上白糖	※なたね油
31金	コッペパン	ぶたにくのたじみ トマトソースかけ	ポテトサラダ オニオンスープ いっしよくこざかな	豚肉 ※白いんげん豆 ※ペココン	※牛乳 ※一食小魚	トマト ※カットマト にんじん パセリ	にんにく しょうが ※冷凍コーン たまねぎ エリンギ	※コッペパン ※上白糖 ※でん粉 じゃがいも	※なたね油 ※ノンエッグ マヨネーズ

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5月分 学校給食 献立及び材料表>

(中学校) 昭和調理場

(単位:グラム)

Table with columns for dates from 5月1日水 to 5月17日金. Rows list ingredients and their quantities for each day. Includes a summary row for 'エネルギー 塩分' at the bottom of each column.

Table with columns for dates from 5月20日月 to 5月31日金. Rows list ingredients and their quantities for each day. Includes a summary row for 'エネルギー 塩分' at the bottom of each column.

\*エネルギーの単位はKcalです。 \*食材の分量は、中学校の分量になっています。 \*塩分の単位はgです。 \*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。 \*ドレッシングの表記は〇〇ドレになっています。