



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



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



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。

◆今月の魚◆

<角切り・切り身の魚>
5日(水)あじ
13日(木)ホキ

<丸ごと食べる魚>
19日(水)にじます
20日(木)一食小魚

◆今月の岐阜県産の食材(予定)◆

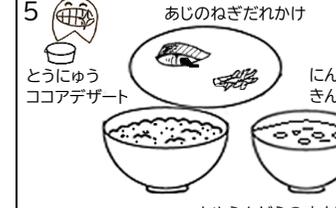
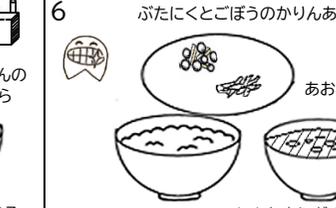
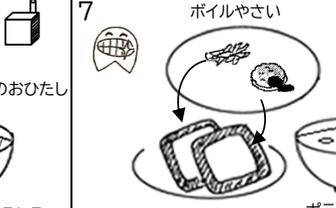
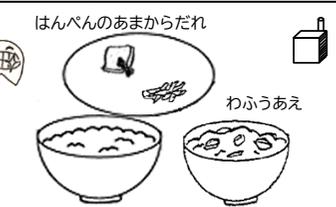
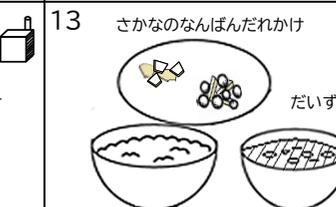
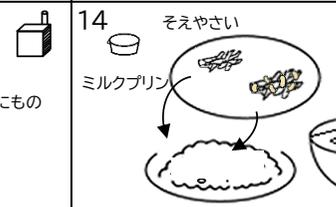


たじっこ給食のいちごはあじもは多治見市産です

令和6年6月

しょうがっこう もりつけず

昭和調理場 北栄北陵調理場 滝呂小学校 池田小学校

月	火	水	木	金
 <p>1 2 3 ...30 ひと口30回がむ</p>		<p>6/4~6/10は しゅうかん 『かみかみ週間』</p>		<p>ちいせきょうどりょうり 地域の郷土料理や ぎょうじしよくあじ 行事食を味わう</p>  <p>6/17~6/21は あじ しゅうかん 『ぎふの味わい週間』</p>
<p>3 たまごのわふうあんかけ</p>  <p>こまつなと コーンのいためもの</p> <p>さわにわん</p> <p>【主食】むぎごはん</p>	<p>4 いかのかみかみいため</p>  <p>とりにくと こやどうふの ケチャップがらめ</p> <p>ちゅうかスープ</p> <p>【主食】むぎごはん</p>	<p>5 あじのねぎだれかけ</p>  <p>とうにゅう ココアデザート</p> <p>にんじんの きんぴら</p> <p>さやえんどうのすましじる</p> <p>【主食】はつがげんまいゆかりごはん</p>	<p>6 ぶたにくとごぼうのかりんあげ</p>  <p>あおなのおひたし</p> <p>しんたまねぎのみそじる</p> <p>【主食】むぎごはん</p>	<p>7 ボイルやさい</p>  <p>ハンバーグ (たれべつづけ)</p> <p>ポテトスープ</p> <p>【主食】しょくパン(スライスチーズ)</p>
<p>10 はんぺんのあまからだれ</p>  <p>わふうあえ</p> <p>しんごぼうのもの</p> <p>【主食】むぎごはん(のりふりかけ)</p>	<p>11 ジャーマンポテト</p>  <p>ぶたにくの つがマスタード やき</p> <p>つづはらの いちごジャム</p> <p>アルファベット マカロニスープ</p> <p>【主食】しょくパン</p>	<p>12 あげどうふのそぼろあんかけ (たれべつづけ)</p>  <p>ハリハリづけ</p> <p>ごもくじる</p> <p>【主食】ぎふちやめし</p>	<p>13 さかなのなんぼんだれかけ</p>  <p>だいずのもの</p> <p>しろみそじる</p> <p>【主食】むぎごはん</p>	<p>14 そえやさい</p>  <p>ミルクプリン</p> <p>ガバオライスのく</p> <p>にらのスープ</p> <p>【主食】はつがげんまいごはん</p>
<p>17 けいちゃん</p>  <p>れいとう みかん</p> <p>おかかあえ</p> <p>こもどうふのすましじる</p> <p>【主食】はつがげんまいごはん</p>	<p>18 だいこんサラダ</p>  <p>まっチャタフィ</p> <p>ハヤシチュー</p> <p>【主食】むぎごはん</p>	<p>19 にじますのかりかりあげ</p>  <p>にびたし</p> <p>ぶどうゼリー</p> <p>たじみじゃがいものにも</p> <p>【主食】にんじんごはん</p>	<p>20 あつあげのごまだれかけ</p>  <p>ひじきの たまごじ</p> <p>いっしょく ござかな</p> <p>かぼちゃのみそじる</p> <p>【主食】むぎごはん</p>	<p>21 アスパラガスのソテー</p>  <p>ぶたにくの りんごソースかけ</p> <p>ミネストローネ</p> <p>【主食】しょくパン(チョコクリーム)</p>
<p>24 とりにくのうめみそかけ (たれべつづけ)</p>  <p>だいこんのもの</p> <p>とうふじる</p> <p>【主食】むぎごはん</p>	<p>25 ちゅうかいため</p>  <p>あげぎょうぎ</p> <p>ヨーグルト</p> <p>わかめスープ</p> <p>【主食】キムチチャーハン</p>	<p>26 グリーンサラダ</p>  <p>いかの レモンソースかけ</p> <p>カレーソース</p> <p>【主食】ソフトめん</p>	<p>27 ぶたにくのしょうがだれかけ</p>  <p>すのもの</p> <p>さくらんぼ</p> <p>なすのみそじる</p> <p>【主食】はつがげんまいごはん</p>	<p>28 ごぼうのサラダ</p>  <p>おまめとかぼちゃの マヨネーズやき</p> <p>レタススープ</p> <p>【主食】おちゃコッペパン</p>

令和6年6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 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楽しみましょう)					
	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		体の調子を整えるもの		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	たまごのわふうあんかけ	こまつなとコーンのいたためもの 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	米 麦 ※上白糖 ※でん粉 ※青りんごグミ(中)	※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	※麦ごはん ※でん粉 ※上白糖	※なたね油
5水	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 ※糸こんにぶやく ※豆乳ココアデザート	※なたね油
6木	むぎごはん	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 麦 ※でん粉 ※上新粉 ※三温糖 ※上白糖 じゃがいも	※なたね油
7金	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
10月	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
11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
12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 ※たあん たまねぎ 根深ねぎ	米 麦 ※上白糖 ※でん粉 ※お芋の太福(中)	※なたね油
13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	米 麦 北栄のみ※麦ごはん ※上新粉 ※でん粉 ※上白糖 じゃがいも	※なたね油
14金	ガパオライス (はつがげんまいごはん・ガパオライスのぐ・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(小) ※ミルクプリン(中)	※なたね油
17月	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
18火	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	※麦ごはん 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
19水	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 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 ※糸こんにぶやく ※ぶどうゼリー	※なたね油
20木	むぎごはん	あつあげのごまだれかけ	ひじきのたまごじ かぼちゃのみそしる いっしょくごさかな	※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
21金	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 ※オリブ油
24月	むぎごはん	とりにくのうめみそかけ	だいこんのもの どうふじる	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	※麦ごはん ※上白糖 ※でん粉	※なたね油
25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 ※白みそ ※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
26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
27木	はつがげんまいごはん	ぶたにくのしょうがだれかけ	すのもの なすのみそしる さくらんぼ(小中)	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 ※さくらんぼ(小中)	米 発芽玄米 ※上白糖 ※でん粉	※なたね油
28金	おちやコッペパン	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 エリンギ レタス	にんにく たまねぎ ごぼう ※冷凍コーン だいこん	※お茶コッペパン	※なたね油 ※マヨネーズ(卵不使用) ※ごまドレ

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。

かみかみ週間

ぎふの味わい週間

<<2024年6月分 学校給食 献立及び材料表>>

(小学校) 昭和調理場 滝呂小学校 池田小学校

(単位:グラム)

Table with 10 columns for dates from 6月3日 to 6月14日. Each column lists ingredients and their quantities. 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 6月17日 to 6月28日. Each column lists ingredients and their quantities. 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、中学年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。