



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 29-1663 昭和調理場 22-6111 養正調理場 28-1590 北栄調理場 27-8400
 滝呂小学校 22-0657 池田小学校 22-0883 笠原中学校 43-4165



中学3年生 思い出の給食 ベスト8

市内の中学3年生のみなさんに、好きな献立や思い出に残る献立のアンケートをとりました。小学校からの思い出や、給食時間の様子など、献立にまつわる思い出がたくさんありました。



1位 カレー

- ・家のカレーにはないおいしさがある
- ・ほんとにおいしくて毎回楽しみだった
- ・カレーが出る日は給食の時間が待ち遠しかった



2位 揚げパン

- ・手にいっぱい砂糖がつく。
- ・揚げパンの日は必ずじゃんけんしていた
- ・すごくおいしいから給食に出るたび嬉しかった



3位 ラーメン

- ・具たくさんで給食でしか食べられない味でおいしい
- ・毎回おかわりしていた
- ・ラーメンが出る日は授業を頑張れた

4位 お芋の大福



- ・おかわりじゃんけんで真剣になる
- ・ほんのり冷たいところがおいしい



5位 人参サラダ

- ・にんじんは好きではないけど給食のサラダは食べられる
- ・あまり野菜は好きではないけどにんじんサラダなら食べられる
- ・野菜が苦手でも食べられる



6位 たこのから揚げ

- ・はじめて食べたときとてもおいしかった
- ・歯ごたえがくせになる味
- ・カリカリ食感が好き



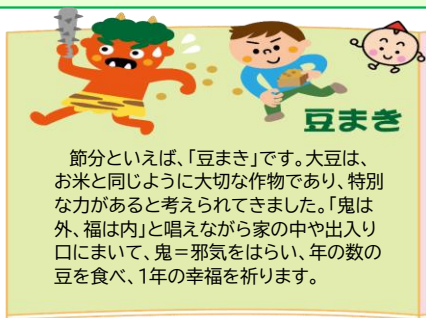
7位 から揚げ

- ・おかわりしてたくさん食べた
- ・ラーメンと一緒に出るのが嬉しかった
- ・外はカリッ、中はジューシーで止まらないおいしさ

8位 ピザトースト

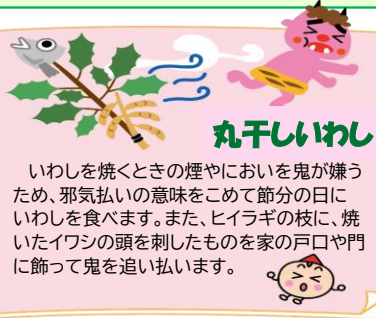


- ・1年に1回しか出ないからうれしくて給食配膳を早くした
- ・食べ応えがあっておいしい



豆まき

節分といえば、「豆まき」です。大豆は、お米と同じように大切な作物であり、特別な力があると考えられてきました。「鬼は外、福は内」と唱えながら家の中や出入り口にまいて、鬼＝邪気をはらい、年の数の豆を食べ、1年の幸福を祈ります。

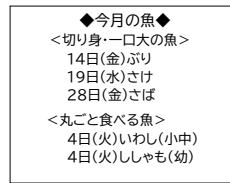


丸干しいわし

いわしを焼くときの煙やにおいを鬼が嫌うため、邪気払いの意味をこめて節分の日にいわしを食べます。また、ヒラギの枝に、焼いたいわしの頭を刺したものを家の戸口や門に飾って鬼を追い払います。



◆今月の岐阜県産の食材(予定)◆



◆今月の魚◆

<切り身・一口大の魚>
 14日(金)ぶり
 19日(水)さけ
 28日(金)さば
 <丸ごと食べる魚>
 4日(火)いわし(小中)
 4日(火)ししゃも(幼)

中学3年生が考えた献立のPR



市内の中学3年生のみなさんに、「学校給食の献立」を募集しました。「旬の食材や岐阜県産の食材を使用した献立」や「栄養バランスを考えた献立」など、小学校、中学校での学習を生かして工夫された献立がたくさんありました。その中から、各校1献立を選び今月の給食に取り入れました。

陶都中

チキン南蛮をパンにはさんで食べる献立を考えました。

笠原中

あまり給食に出ないコロックを出すことで、一日の楽しみになるような献立を考えました。

北陵中

日本人はご飯を中心にした食事が一番いいと思って考えました。

南姫中

給食でカツカレーを食べたいと思って考えました。カツがあるので、カレーの中には肉は入れないようにしました。

南ヶ丘中

栄養の偏りが少なくなるように、汁物でたくさん野菜がとれるように工夫しました。

多治見中

冬においしい旬のブリやさつまいもを選び、体があたたまるみそ汁を献立に取り入れました。

平和中

栄養バランスの整いやすい和食の献立を基本に考えました。

小泉中

クラブの時に母が作ってくれたお弁当のおかずを入れました。ケチャップ味がご飯にとっても合います。



給食メニューを作ってみよう！

冬野菜のスープ煮

- 【材料】 4人分
- ☆ベーコン 60g
 - ☆キャベツ 2枚
 - ☆じゃがいも 中1個
 - ☆かぼちゃ 80g
 - ☆カリフラワー 40g
 - ☆白かぶ(葉つき) 100g
 - ☆セロリ 少々
 - ☆スープの素 4g(固形1個)
 - ☆しょうゆ 少々
 - ☆塩コショウ 少々
 - ☆ロリエ(あれば) 1枚
 - ☆炒め油 適量

《下準備》

キャベツ、じゃがいも、かぼちゃ、白かぶは角切りに切っておく。じゃがいもは切ったあと水にさらす。セロリはみじん切りにする。カリフラワーは小房に切る。かぶの葉はさっとゆでてみじん切りにする。

《作り方》

- ①鍋に炒め油をひき、セロリのみじん切りを炒めて香りを出す。ベーコンを加え、軽く炒めたらじゃがいも、かぼちゃ、キャベツの順に炒める。油が回ったら、水400mlとロリエを加えて煮る。
- ②10分ほど煮たら、白かぶ、カリフラワーを加えてさらに煮る。野菜に火が通ったら、スープの素を入れてしょうゆ、塩コショウで味を調える。仕上げにかぶの葉を加えたらできあがり。

玉ねぎやにんじんなど、ご家庭にある野菜に変えていただいてもおいしく作れます。



令和7年2月

しょうがっこう もりつけず

滝呂小学校

月	火	水	木	金	
せつめい マークの説明 じばさんぶつ かつよう 地場産物を 活用した わたし かんが がっこうきゅうしよく にゅうしやう こんだて 「私が 考えた学校給食メニューコンクール」で入賞した 献立 ちゅうがく ねんせい かんが こんだて 中学3年生が 考えた 献立					
3 ぶたにくのあまずあんかけ うのはなのいりに さわにわん 【主食】 むぎごはん	4 ししゃものからあげ おひたし ちくぜんに 【主食】 もちげんまいごはん	5 にんじんサラダ あつあげの チリソースかけ にらたまスープ(じよきよしよく) 【主食】 たじっこごはん	6 おさつにくチーズいりコロッケ(たれべつづけ) ごぼうの いためもの とうふのみそしる 【主食】 むぎごはん(かつおふりかけ)	7 コールスローサラダ チキンなんばん ミネストローネ 【主食】 しょくパン	
10 イタリアンサラダ とりにくの ケチャップいため ミルク プリン マカロニスープ 【主食】 むぎごはん	11 けんこくきねん ひ 建国記念の日		12 ちゅうかあえ いかのこうみあげ たいわんふうラーメンスープ 【主食】 いっしょくラーメン	13 キャバツのサラダ とんかつ カレーソース(じよきよしよく) 【主食】 むぎごはん	14 ぶりのこうみあげ れんこんさんぴら さつまいものみそしる 【主食】 もちげんまいごはん
17 とりにくのレモンソースかけ にんじんの たまごいため (じよきよしよく) ぐだくさんじる 【主食】 むぎごはん	18 かいそうサラダ クリーミーポテト レタススープ 【主食】 コッパパン	19 とうふナゲット かぼちゃのにも すましじる 【主食】 さけとバターのごまいりたきこみごはん	20 ぶたにくのしょうがだれかけ ほうれんそうの サラダ しろみそしる 【主食】 むぎごはん	21 みずなのサラダ さかなのハーブやき ノンアレルギーハヤシシチュー 【主食】 もちげんまいごはん	
24 ふりかえきゅうじつ 振替休日	25 はちみつ ローストチキン ふゆやさいのスープに 【主食】 きなこパン	26 ちくわのいそべあげ ごもくまめ きつねうどんのしる 【主食】 いっしょくうどん	27 やさいたつぶりのそぼろ すのもの はんぺんとかいこんのにも 【主食】 むぎごはん	28 さばのねぎだれかけ にびたし ぶたじる 【主食】 はつがげんまいわかめごはん	

令和7年2月予定献立表

滝呂小学校

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しましょう)					
	しゅしよく	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	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 (なっとう(中))	ぶたにくのあまずあんかけ	うのはなのいりに🍷	豚肉 ※おから 鶏肉 ※糸かまぼこ ※納豆(中)	※牛乳 ※ひじき ※糸こんぶ ※だしこんぶ	にんじん ほうれんそう	しょうが たまねぎ ※冷凍えだまめ 干し椎茸 ごぼう だいこん 根深ねぎ	※麦ごはん ※上白糖 ※でん粉	※なたね油
4火	もちげんまいごはん	ししゃものからあげ	ちくぜんに おひたし せつぶんまめ(小中)	鶏肉 ※フレーク節 ※節分豆(小中)	※牛乳 ※ししゃも	にんじん ※冷凍さやいんげん	ごぼう れんこん ※たけのこ水煮 干し椎茸 しょうが はくさい だいこん ※冷凍えだまめ	米 もち玄米 ※上新粉 ※つきこんにやく ※上白糖 ※でん粉	※なたね油
5水	たじっこごはん	あつあげのチリソースかけ	にんじんサラダ にらたまスープ ぶどうゼリー	※県産厚揚げ ※冷凍液卵 ※ほぐしささみ	※牛乳	にんじん パセリ にら	たまねぎ セロリー しょうが にんにく ※冷凍コーン はくさい	米 ※上白糖 ※でん粉 ※ぶどうゼリー	※なたね油 ※棒々鶏ドレ
6木	むぎごはん (かつおふりかけ)	おさつにくチーズいり コロツケ	ごぼうのいためもの とうふのみそしる	豚肉 ※ベーコン ※冷凍角切り豆腐 ※赤みそ ※おかかふりかけ	※牛乳 ※脱脂粉乳 ※チーズ ※煮干し	ピーマン	たまねぎ ごぼう だいこん はくさい えのきたけ 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
7金	しよくパン	チキンなんばん	コールスローサラダ ミネストローネ	鶏肉 豚肉 ※ひよこ豆	※牛乳	にんじん ※カットマト パセリ	しょうが にんにく キャベツ ※冷凍コーン たまねぎ じゃがいも セロリー	※食パン ※上新粉 ※でん粉 ※上白糖 ※オリーブ油	※なたね油 ※コールスロードレ ※オリーブ油
10月	むぎごはん	とりにくのケチャップいため	イタリアンサラダ マカロニスープ ミルクプリン	鶏肉 豚肉	※牛乳	こまつな にんじん	しょうが たまねぎ にんにく レタス だいこん キャベツ ごぼう	米 麦 ※上白糖 ※でん粉 ※シエルマカロニ ※ミルクプリン(幼・小) ※ミルクプリン(中)	※なたね油 ※イタリアンドレ
12水	たいわんふうラーメン (いっしょくラーメン・ たいわんふうラーメンスープ)	いかのこうみあげ	ちゅうかあえ おいものだいふく(小中)	豚肉 ※いか短冊	※牛乳	にら ブロッコリー	しょうが にんにく キャベツ ※メンマ 干切きくらげ 根深ねぎ ※冷凍コーン もやし	※一食ラーメン ※上新粉 ※でん粉 ※上白糖 ※お芋の大福(小中)	※なたね油 ※ごま油
13木	カツカレー (むぎごはん・とんかつ・カレーソース)		キャベツのサラダ	豚肉	※牛乳 ※チーズ	にんじん	たまねぎ にんにく しょうが キャベツ きゅうり	※麦ごはん じゃがいも ※上新粉 ※小麦粉 ※パン粉	※なたね油 ※有塩バター ※柑橘ドレ
14金	もちげんまいごはん	ぶりのこうみあげ	れんこんきんぴら さつまいものみそしる	※ぶり 豚肉 ※ミニ厚揚げ ※白みそ ※赤みそ	※牛乳 ※わかめ ※煮干し	こまつな	しょうが れんこん たまねぎ にんにく	米 もち玄米 ※上白糖 ※でん粉 ※糸こんにやく さつまいも ※上新粉	※なたね油
17月	むぎごはん	とりにくのレモンソースかけ	にんじんのたまごいため ぐだくさんじる 🍷	※鶏肉 ※冷凍液卵 ※油揚げ ※フレーク節	※牛乳	にんじん	にんにく レモン だいこん しめじ 根深ねぎ	※麦ごはん ※でん粉 ※上新粉 ※上白糖 里芋	※なたね油
18火	コッペパン	クリーミーポテト	かいそうサラダ レタススープ りんご	※オイルツナ ※ほぐしささみ	※牛乳 ※粉チーズ ※海藻ミックス	チンゲンサイ パセリ	にんにく たまねぎ ※マッシュルーム水煮 キャベツ レタス ※冷凍コーン ※たけのこ水煮 ※りんご	※コッペパン ※エルボマカロニ じゃがいも ※小麦粉	※有塩バター ※なたね油 ※ごまドレ
★ 19水	さけとバターのごまいり🍷 たきこみごはん	とうふナゲット	かぼちゃのにもの すましじる	※さけ ※豆腐ナゲット ※かまぼこ ※フレーク節	※牛乳	かぼちゃ みつば	※冷凍コーン 根深ねぎ にんにく はくさい ※たけのこ水煮 干し椎茸	米 麦 ※上白糖	※白ごま ※有塩バター ※なたね油
20木	むぎごはん	ぶたにくのしょうがだれかけ	ほうれんそうのサラダ しろみそしる	豚肉 ※白みそ	※牛乳 ※わかめ ※煮干し	ほうれんそう にんじん	しょうが だいこん たまねぎ 根深ねぎ	米 麦 ※上白糖 ※でん粉 じゃがいも	※なたね油 ※和風ドレ
21金	ノンアレルゲンハヤシライス (もちげんまいごはん・ ノンアレルゲン ハヤシシチュー)	さかなのハーブやき	みずなのサラダ	豚肉 ※ホキ	※牛乳	にんじん ※トマトピューレー ※カットマト みずな	たまねぎ しょうが にんにく レモン だいこん	米 もち玄米 じゃがいも ※上新粉 ※上白糖	※なたね油 ※オリーブ油 ※青じそドレ
25火	きなこパン	はちみつローストチキン	ふゆやさいのスープに	※きな粉 鶏肉 ※ベーコン	※牛乳	かぼちゃ かぶの葉	にんにく しょうが キャベツ カリフラワー 白かぶ セロリー	※コッペパン ※上白糖 ※はちみつ ※みかんジュース じゃがいも	※なたね油
26水	きつねうどん (いっしょくうどん・ きつねうどんのしる)	ちくわのいそべあげ	ごもくまめ	※油揚げ 鶏肉 ※フレーク節 大豆 ※焼き竹輪	※牛乳 ※だしこんぶ ※青のり粉	※冷凍さやいんげん にんじん	たまねぎ はくさい まいたけ 根深ねぎ ごぼう	※一食うどん ※小麦粉 ※板こんにやく ※上白糖	※なたね油
27木	むぎごはん	やさいたつぶりのそぼろ🍷	はんぺんとだいこんのにもの すのもの	鶏肉 ※粒状大豆 豚肉 ※小玉はんぺん ※フレーク節	※牛乳 ※わかめ	にんじん ピーマン パプリカ赤 ※冷凍さやいんげん	なす だいこん きゅうり ※冷凍コーン	米 麦 ※上白糖 ※つきこんにやく	※なたね油
28金	はつがげんまい わかめごはん	さばのねぎだれかけ	にびたし ぶたじる	※さば ※油揚げ 豚肉 ※赤みそ	※わかめごはんの素 ※牛乳 ※煮干し	こまつな	しょうが 根深ねぎ キャベツ ごぼう だいこん たまねぎ	米 発芽玄米 ※上白糖 ※でん粉 里芋 ※板こんにやく ※上新粉	※なたね油

このマークがついている献立は、中学3年生が考えた献立です。

このマークがついている献立は、地場産物を活用した「私が考えた学校給食メニューコンクール」で入賞した献立です。

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。

献立及び材料表					(小学校) 滝呂小学校					(単位:グラム)								
日	2月3日月		2月4日 火		2月5日 水		2月6日 木		2月7日 金		2月10日月		2月12日 水		2月13日 木		2月14日 金	
献立 及 び 材 料 (中学年)	むぎごはん		もちげんまいごはん		たじっこごはん		むぎごはん		しょくパン		むぎごはん		いっしょくラーメン		むぎごはん		もちげんまいごはん	
	※麦ごはん	88	米	81	米	90	※麦ごはん	88	※食パン	55	※麦ごはん	88	※一食ラーメン	200	※麦ごはん	88	米	81
	牛乳		もち玄米	9	牛乳		牛乳		牛乳		牛乳		牛乳		牛乳		もち玄米	9
	※牛乳	206	牛乳		※牛乳	206	※牛乳	206	※牛乳	206	※牛乳	206	※牛乳	206	※牛乳	206	牛乳	
	ぶたにくのあまずあんかけ		※牛乳	206	あつあげのチリソースかけ		おまつにくチーズいりコロッケ		チキンなんばん		とりにくのケチャップいため		たいわんふうラーメンスープ		カレーソース		※牛乳	206
	豚肉	50	ししゃものから揚げ		※県産厚揚げ	50	さつまいも	40	鶏肉	45	鶏肉	40	豚肉	20	じゃがいも	40	ぶりのこうみあげ	
	※酒	2	※ししゃも	40	※なたね油	1	※脱脂粉乳	2	しょうが	1	しょうが	1	しょうが	0.5	たまねぎ	55	※ぶり	40
	※しょうゆ	1	※でん粉	2	たまねぎ	8	たまねぎ	20	にんにく	0.5	※しょうゆ	0.6	にんにく	0.3	にんにく	30	にんにく	0.2
	しょうが	1	※上新粉	1	セロリー	1	豚肉	10	※しょうゆ	0.5	※酒	1.2	※しょうゆ	0.2	※なたね油	0.5	しょうが	0.3
	※なたね油	1	※なたね油	4	しょうが	0.3	※チーズ	3	※酒	2	※なたね油	1	※コチジャン	0.1	にんにく	0.5	※しょうゆ	1
	たまねぎ	10	ちくぜんに		にんにく	0.2	塩コショウ	0.2	※上新粉	3	たまねぎ	15	キャベツ	25	しょうが	1	※酒	2
	※しょうゆ	2	にんじん	10	※なたね油	0.3	※小麦粉	5	※でん粉	2	しょうが	0.5	にら	10	※上新粉	5	塩コショウ	0.1
	※上白糖	1	ごぼう	30	※チリソース	3	※パン粉	7	※なたね油	5	にんにく	0.3	※メンマ	10	※有塩バター	5	※上新粉	2
	※みりん	1	れんこん	30	※ケチャップ	3	※なたね油	4	※しょうゆ	2	※ケチャップ	3	千切きくらげ	0.3	※カレー粉	0.5	※でん粉	4
	※酢	1	※たけのこ水煮	10	※上白糖	0.2	たれべつづけ		※酢	2	※上白糖	1	根深ねぎ	10	※チーズ	2	※なたね油	4
	※でん粉	0.3	干し椎茸	1	※しょうゆ	0.7	※ケチャップ	3	※上白糖	1.5	※しょうゆ	1.5	※洋風スープの素	7	※洋風スープの素	1	れんこんきんぴら	
	水	8	※つきこんにゃく	20	塩コショウ	0.05	※ウスターソース	4	※一味唐辛子	0.01	※ウスターソース	0.8	※鶏ガラスープ	0.5	※しょうゆ	3	豚肉	10
	うのはなのいりに		鶏肉	20	※酒	1	※上白糖	0.1	水	10	※酢	1.5	※コチジャン	0.2	※ウスターソース	4	れんこん	25
	※おから	10	※冷凍さやいんげん	5	※豆板醤	0.01	水	1	※でん粉	0.3	※でん粉	0.2	※豆板醤	0.01	※ケチャップ	5	※糸こんにゃく	10
	にんじん	4	しょうが	0.3	※でん粉	0.2	ごぼうのいためもの		コールスローサラダ		水	8	塩コショウ	0.1	※牛乳	20	※みりん	1
	鶏肉	10	※酒	1	水	5	※ベーコン	8	キャベツ	25	イタリアンサラダ		※なたね油	0.3	※オールスパイス	0.02	※しょうゆ	1.5
	※冷凍えだまめ	4	※上白糖	0.5	にんじんサラダ		ごぼう	25	にんじん	12	レタス	15	水	120	※クローブ	0.02	※上白糖	0.3
	※ひじき	0.6	※みりん	0.5	にんじん	40	ピーマン	7	※冷凍コーン	5	だいこん	15	いかにこうみあげ		※ナツメグ	0.02	※一味唐辛子	0.01
	干し椎茸	0.3	※しょうゆ	5	パセリ	0.7	※なたね油	0.5	※コールスロッドレ	5	こまつな	20	※いか短冊	40	※ロリエ	0.01	※なたね油	1
	ほうれんそう	4	※なたね油	0.5	※棒々鶏ドレ	5	塩コショウ	0.05	ミネストローネ		※イタリアンドレ	4	にんにく	0.2	塩コショウ	0.1	さつまいものみそしる	
	※酒	1	※フレーク節	0.5	にらたまスープ		※鶏ガラスープ	0.2	豚肉	10	マカロニスープ		しょうが	0.6	水	50	さつまいも	20
	※しょうゆ	1.5	水	10	※冷凍液卵	15	※しょうゆ	0.2	たまねぎ	20	豚肉	10	※五香粉	0.02	とんかつ		たまねぎ	20
	※上白糖	1.3	おひたし		※ほぐしざさみ	15	とうふのみそしる		じゃがいも	20	キャベツ	20	※しょうゆ	0.8	豚肉	30	こまつな	8
	※液体かつおだし	0.7	はくさい	22	にら	10	※冷凍角切り豆腐	25	※カットマト	20	ごぼう	15	※酒	2	塩コショウ	0.1	※ミニ厚揚げ	15
	※なたね油	1	だいこん	23	※冷凍コーン	10	だいこん	15	※ひよこ豆	12	にんじん	10	塩コショウ	0.1	※小麦粉	7	※わかめ	0.3
	さわにわん		※冷凍えだまめ	5	はくさい	10	はくさい	10	※マッシュルーム水煮	10	※シエルマカロニ	2.5	※上新粉	3	※パン粉	6	※煮干し	2
	※系かまぼこ	12	※しょうゆ	1.5	※しょうゆ	2	えのきたけ	5	セロリー	2	※コンソメ	0.8	※でん粉	2	※なたね油	4	※白みそ	4
ごぼう	15	※上白糖	0.5	※中華スープの素	1	根深ねぎ	10	にんにく	0.2	※しょうゆ	0.8	※なたね油	4	キャベツのサラダ		※赤みそ	4	
だいこん	25	※みりん	0.5	塩コショウ	0.1	※煮干し	2	パセリ	0.3	塩コショウ	0.1	ちゅうかあえ		キャベツ	30	水	110	
根深ねぎ	10	せつぶんまめ(小中)		※でん粉	0.2	※赤みそ	8	※コンソメ	1	水	110	ブロッコリー	22	きゅうり	15			
※系こんぶ	0.3	※節分豆	6	水	110	水	110	※しょうゆ	0.5	ミルクプリン		※冷凍コーン	10	※柑橘ドレ	5			
※だしこんぶ	2			ぶどうゼリー		かつおふりかけ		塩コショウ	0.1	※ミルクプリン(幼・小)	60	もやし	10					
※しょうゆ	0.5			※ぶどうゼリー	60	※おかかふりかけ	2	※上白糖	0.1			※しょうゆ	1.2					
※白しょうゆ	2.5							※オリーブ油	0.3			※上白糖	0.8					
※食塩	0.1							水	80			※ごま油	0.3					
水	90											※酢	1					
												おいものだいふく(小中)						
												※お芋の大福	30					
	エネルギー	塩分	エネルギー	塩分	エネルギー	塩分	エネルギー	塩分	エネルギー	塩分	エネルギー	塩分	エネルギー	塩分	エネルギー	塩分	エネルギー	塩分
中学年	632	1.9	676	1.9	653	1.8	703	2.3	625	2.5	686	1.6	679	3	764	2.2	717	1.8