



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

滝呂小学校 Tel22-0657 池田小学校 Tel22-0883

養成調理場 Tel28-1590 北栄北陵調理場 Tel27-8400

笠原中学校 Tel43-4165



元気の基本！早寝・早起き・朝ごはん

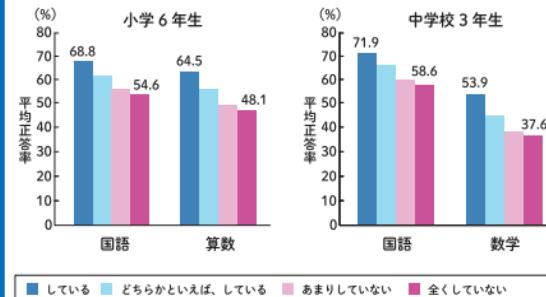
新しい生活にも慣れてきた5月ですが、新しい環境への疲れもでてくるころです。「朝ごはん」は、眠っていた脳と体を目覚めさせ、活動のエネルギーになります。早寝早起きとともに、規則正しい生活を心がけましょう。

朝ごはんは、学力と運動能力にも影響が…



しっかりごはんを食べている子ほど学力や運動能力が高いという調査結果があります。

朝食の摂取と「全国学力・学習状況調査」の平均正答率との関連

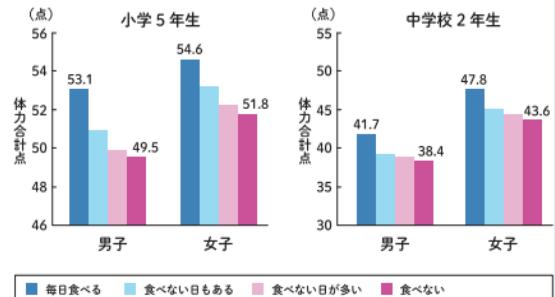


資料：文部科学省「全国学力・学習状況調査」(令和5(2023)年度)

注：(質問)「朝食を毎日食べていますか？」

(選択肢)「している」、「どちらかといえば、している」、「あまりしていない」、「全くしていない」

朝食の摂取と「全国体力・運動能力、運動習慣等調査」の体力合計点との関連



資料：スポーツ庁「全国体力・運動能力、運動習慣等調査」(令和5(2023)年度)

注：(質問)「朝食は毎日食べますか。(学校が休みの日も含める)」

(選択肢)「毎日食べる」、「食べない日もある」、「食べない日が多い」、「食べない」

出典：「令和5年度みんなの食育白書」(農林水産省)https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/wpaper/r05_minna/html/part4.html

朝ごはんをレベルアップさせよう！



レベル3

副菜



副菜は、排便を促し、お腹をすっきりさせ、体の調子を良くしてくれるよ！

レベル2

主菜



主菜は、エネルギーを給食時間まで持続させ、運動や勉強を頑張る力をくれるよ！

レベル1

主食



まずは、脳のエネルギー源になる糖質を多く含む主食を食べよう！！

パクンからの野菜メモ

1日にどれだけの野菜を食べるといいか知ってる？



350g

僕は、パックン。
献立表に僕についている日は、いつもより野菜をたくさん食べてほしいな。



お肉と野菜と一緒に食べられる
給食メニューを作ってみよう！

鶏肉とごぼうの揚げがらめ



【材料】 5人分

✿鶏もも肉	240g (1枚)
✿塩コショウ	少々
✿酒	大さじ1
✿片栗粉	大さじ2
✿米粉	大さじ1
✿ごぼう	60g (1/3本)
✿米粉	大さじ1
✿揚げ油	適量
✿砂糖	大さじ1
✿しょうゆ	小さじ2
✿みりん	小さじ1
✿水	大さじ1.5

【下準備】

- ①鶏肉は、一口大に切り、Aで下味をつけておく。
- ②ごぼうは、2~3mmぐらいの薄い斜め切りにする。
- 酢水にさらし、あく抜きをした後、水気を切っておく。

【作り方】

- ①鶏肉は汁気を切り、片栗粉と米粉を混ぜ合わせたものをまぶして180°Cの油で3~4分揚げる。ごぼうは水気をふきとり、米粉をまぶして、かりっとするまで揚げる。
- ②鍋にBの調味料を煮立てる。
- ③揚げた鶏肉とごぼうを②に加えて、煮からめたら、できあがり。

ごぼうをじゃがいもなどのいも類やれんこんに変えたり、鶏肉を豚肉に変えたりしてもおいしいですよ。冷蔵庫にある食材で工夫して作ってみてください。

◆今月の魚◆

<角切り・切り身の魚>
2日(金)かつお
22日(木)さわら

<丸ごと食べる魚>
9日(金)ししゃも

◆今月の岐阜県産の食材(予定)◆



たじっこ給食のトマトは
多治見市産です

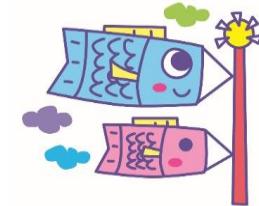
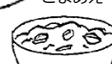
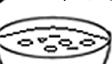


学校給食は「学校給食地産地消推進事業」により一部助成を受けています。岐阜県・市町村・JA中央会が、学校で使用する県内産の米・パン・食糧用の小麦粉・大豆・野菜などを対象に購入経費の一部を助成する事業です。

令和7年5月

ようちえん もりつけず

昭和調理場

月	火	水	木	金
			<p>1 あつあげのそぼろあんかけ     <small>きりばしдаいこんの いために</small> <small>あさりのみぞしる</small> <small>【主食】むぎごはん</small></p>	<p>2 かつおのあげがらめ    <small>ほうれんそうの あえもの</small> <small>わかたけしる</small> <small>【主食】くろまめおこわ</small></p>
5 ひ 子どもの日	6 ふりかえ きゅうじつ 振替休日	<p>7 ポイルやさい     <small>ハンバーグ (たれべつづけ)</small> <small>ポテトスープ</small> <small>【主食】しょくパン</small></p>	<p>8 ちゅうかサラダ    <small>とりだんごの あますあんかけ</small> <small>はるさめスープ</small> <small>【主食】むぎごはん</small></p>	<p>9 やきししゃも    <small>ごまあえ</small> <small>しんごぼうのもの</small> <small>【主食】むぎごはん(のりふりかけ)</small></p>
<p>12 あじのさんがやき     <small>おひたし</small> <small>みぞしる</small> <small>【主食】むぎごはん</small></p>	<p>13 イタリアンサラダ     <small>フランクフルトイリ スラムブルエッグ (たれべつづけ) (じょきょしょく:たれかけ)</small> <small>ミネストローネ</small> <small>【主食】しょくパン</small></p>	<p>14 とりにくとごぼうのあげがらめ     <small>だいこんの にもの</small> <small>とうろこんぶじる</small> <small>【主食】もちげんまいごはん</small></p>	<p>15 そえやさい     <small>ガパオライスのぐ</small> <small>ミルクプリン</small> <small>にらのスープ</small> <small>【主食】むぎごはん</small></p>	<p>16 はんぺんのしょうがだれかけ     <small>ハリハリづけ</small> <small>しんじゃがのもの</small> <small>【主食】なめし</small></p>
<p>19 あげどうふのやさいあんかけ     <small>わふうあえ</small> <small>さわにわん</small> <small>【主食】むぎごはん</small></p>	<p>20 にんじんサラダ     <small>ホイコーロー</small> <small>たまごいりちゅうかふうコーンスープ (じょきょしょく)</small> <small>【主食】もちげんまいごはん</small></p>	<p>21 ▲かきあげ(ノンエッグ)     <small>だいすのにもの</small> <small>わかめうどんのしる</small> <small>【主食】いっしょくうどん</small></p>	<p>22 さわらのさんしょうやき     <small>ブロッコリーの おかあえ</small> <small>しろみそしる</small> <small>【主食】むぎごはん</small></p>	<p>23 レタスのサラダ     <small>メロン</small> <small>ツナとポテトの マヨネーズやき</small> <small>やさいスープ</small> <small>【主食】くろコッペパン</small></p>
<p>26 ちくわのおこのみあげ     <small>ひじきのいために</small> <small>ぶたじる</small> <small>【主食】むぎごはん</small></p>	<p>27 だいこんのサラダ     <small>シュガービーンズ</small> <small>カレーシューチー(じょきょしょく)</small> <small>【主食】むぎごはん</small></p>	<p>28 ごぼうのソテー     <small>とりにくの たじみトマトソースかけ (たれべつづけ)</small> <small>いんげんまめのスープ</small> <small>【主食】くろコッペパン</small></p>	<p>29 たまごのきのこあんかけ     <small>にびたし</small> <small>ぶどうゼリー</small> <small>すまじる</small> <small>【主食】あじごはん</small></p>	<p>30 チンゲンサイのちゅうあえ     <small>あげざうざ</small> <small>マーボーどうふ</small> <small>【主食】もちげんまいごはん</small></p>

令和7年5月予定献立表

昭和調理場 北栄北陵調理場 池田小学校 滝呂小学校 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しましょう)					
	しゅしょく	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
1木	むぎごはん	あつあげのそぼろあんかけ	きりばしだいこんのいためにあさりのみそしる	※冷凍厚揚げ 豚肉 ※半月スライスちくわ ※あさり冷凍 ※赤みそ	※牛乳 ※煮干し	冷凍さやいんげん にんじん	しょうが 県産切干大根 たまねぎ はくさい 根深ねぎ	※麦ごはん ※上白糖 ※でん粉	※なたね油
2金	くろまめおこわ	かつおのあげがらめ	ほうれんそうのあえものわかたけしる 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	ほうれんそう にんじん みつば	しょうが ※梅漬け だいこん たけのこ えのきだけ	米 もちこめ(アルファ化米) ※上白糖 ※でん粉 ※新粉 ※黒砂糖 ※かしわもち(小中)	※なたね油 ※玉ねぎドレ
7水	セルフハンバーグサンド (しょくパン・ハンバーグ・ボイルやすい・スライスチーズ(小中))		ポテトスープ	※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 バセリ	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
8木	むぎごはん	とりだんごのあまずあんかけ	ちゅうかサラダ はるさめスープ	※鶏だんご ※なると	※牛乳	にんじん パブリカ赤 チングンサイ	たまねぎ だいこん きゅうり はくさい 冷凍コーン 千切りくらげ	※麦ごはん ※上白糖 ※でん粉 ※春雨	※なたね油 ※中華ドレ
9金	むぎごはん (のりふりかけ)	やきししやも	ごまあえ しんごぼうのもの	鶏肉 ※冷凍厚揚げ ※小玉はんべん ※フレーク節	※牛乳 ※ししゃも ※のりふりかけ	ほうれんそう にんじん 冷凍さやいんげん	キャベツ ごぼう 干し椎茸 ※たけのこ水煮	米 麦 ※上白糖 ※つきこんにやく	※なたね油 ※白すりごま ※白ごま
12月	むぎごはん	あじのさんがやき	おひたし みそしる	※あじのさんが焼き ※ミニ厚揚げ ※赤みそ ※白みそ	※牛乳 ※煮干し	こまつな にんじん	冷凍コーン はくさい たまねぎ 根深ねぎ	米 麦 ※上白糖	※なたね油
13火	しょくパン	フランクフルトイリ スクランブルエッグ	イタリアンサラダ ミネストローネ	※フランクフルト ※冷凍液卵 豚肉 ※ひよこ豆	※牛乳	パブリカ赤 ※カットトマト	たまねぎ レタス だいこん キャベツ セロリー にんにく	※食パン ※上白糖 ※でん粉 じゃがいも	※なたね油 ※イタリアンドレ ※オリーブ油
14水	もちげんまいごはん	とりにくとごぼうのあげがらめ	だいこんのもの とろろこんぶじる	鶏肉 豚肉 ※油揚げ	※牛乳 ※だしこんぶ ※とろろ昆布	こまつな にんじん	ごぼう だいこん しょうが たまねぎ はくさい えのきだけ	米 もち玄米 ※でん粉 ※新粉 ※上白糖	※なたね油
15木	ガパオライス (むぎごはん・ガパオライスのぐ・そえやさい)		にらのスープ ミルクプリン	鶏肉 ※粒状大豆 ※糸かまぼこ	※牛乳	ピーマン パブリカ赤 チングンサイ 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	※麦ごはん ※上白糖 ※ミルクプリン(幼・小) ※ミルクプリン(中)	※なたね油
16金	なめし	はんべんのしょうがだれかけ	しんじやがのにもの ハリハリづけ	※はんべん 豚肉 ※フレーク節	※牛乳	にんじん 冷凍さやいんげん みずな	しょうが たまねぎ 県産切干大根 ※たくあん	米 麦 ※でん粉 じゃがいも ※糸こんにゃく ※上白糖	※なたね油
19月	むぎごはん	あげどうふのやさいあんかけ	わふうあえ さわにわん	※揚げ出し豆腐 豚肉	※牛乳 ※糸こんぶ ※だしこんぶ	ピーマン ほうれんそう にんじん	えのきだけ キャベツ ごぼう だいこん 根深ねぎ	米 麦 ※上白糖 ※でん粉	※なたね油 ※和風ドレ
20火	もちげんまいごはん	ホイコーロー	にんじんサラダ たまごいりちゅうかふうコーンスープ	豚肉 ※冷凍液卵	※牛乳	ピーマン にんじん パセリ チングンサイ	しょうが にんにく キャベツ たまねぎ クリームコーン 冷凍コーン 干し椎茸	米 もち玄米 ※上白糖 ※でん粉	※なたね油 ※棒々鶏ドレ
21水	わかめうどん (いっしょくうどん・ わかめうどんのしる)	▲かきあげ(ノンエッグ)	だいいずのもの	鶏肉 ※油揚げ ※フレーク節 大豆 ※半月スライスちくわ	※牛乳 わかめ ※だしこんぶ	かぼちゃ にんじん 冷凍さやいんげん	だいこん はくさい 根深ねぎ たまねぎ ごぼう	※一食うどん ※小麦粉 ※板こんにゃく ※上白糖	※なたね油
22木	むぎごはん	さわらのさんしようやき	ブロッコリーのおかかあえ しぼみそしる	※さわら ※かつお削り節 ※油揚げ ※白みそ	※牛乳 ※煮干し	ブロッコリー にんじん	しょうが きゅうり 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
23金	くろコッペパン	ツナとポテトのマヨネーズやき	レタスのサラダ やさいスープ メロン	※オイルツナ ※大豆ペースト 豚肉	※牛乳	にんじん	にんにく たまねぎ 冷凍コーン レタス だいこん きゅうり キャベツ エリンギ ※メロン	※黒コッペパン じゃがいも	※なたね油 ※マヨネーズ (卵不使用) ※柑橘ドレ
26月	むぎごはん	ちくわのおこのみあげ	ひじきのいために ぶたじる	※焼き竹輪 ※粉かつお ※オイルツナ 豚肉 ※赤みそ	※牛乳 ※青のり粉 ※ひじき ※煮干し	にんじん	※紅しょうが ※たけのこ水煮 ※冷凍えだまめ だいこん ごぼう 根深ねぎ	※麦ごはん ※小麦粉 ※上白糖 里芋	※なたね油
27火	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(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	※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
28水	くろコッペパン	とりにくの たじみトマトソースかけ	ごぼうのソテー いんげんまめのスープ	鶏肉 ※糸かまぼこ ※白いんげん豆	※牛乳	トマト ピーマン ※トマトピューレー	にんにく ごぼう 冷凍コーン たまねぎ エリンギ キャベツ	※黒コッペパン ※上白糖 ※でん粉 じゃがいも	※なたね油
29木	あじごはん	たまごのきのこあんかけ	にびたし すまじる ぶどうゼリー	※油揚げ ※オムレツ ※オイルツナ 鶏肉 ※フレーク節	※牛乳	にんじん こまつな	ごぼう えのきだけ しめじ はくさい たまねぎ だいこん 根深ねぎ	米 麦 ※上白糖 ※でん粉 ※ぶどうゼリー	※なたね油
30金	もちげんまいごはん	あげぎょうざ	マーボーどうふ チングンサイのちゅうかあえ	※冷凍角切り豆腐 豚肉 ※赤みそ ※ぎょうざ	※牛乳	にんじん チングンサイ パブリカ黄	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 もち玄米 ※上白糖 ※でん粉	※ごま油 ※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。

《2025年5月分 学校給食 献立及び材料表》

(幼稚園) 昭和調理場

(単位:グラム)

*エネルギーの単位はKcalです。

*食材の分量は、幼稚園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もありますので、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。

*牛乳は、昭和幼稚園はBIN牛乳(180ml)、笠原幼稚園はパック牛乳(200ml)です。