



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 TEL29-1662

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。



・給食でしか食べられない味でおいしかった
・カレーと一緒に、苦手な野菜も食べることができた
・授業中から給食が待ち遠しくなる



・じゃんけんで勝つと幸せ
・初めておかわりしてみたいと思った
・揚げパンが出た日は、一日頑張れる



・具たくさんで汁までおいしく飲むことができた
・ラーメンが出る日はやる気が出た
・このラーメンの味がする店は、この世にありません。もう食べられないと思うと悲しい



・野菜が嫌いだったけど、食べられるようになった
・人参は嫌いだけど、これなら食べられます
・人参サラダなら、野菜もおいしく食べられた



・冷たいけど、さつまいもと大福のマッチがいい
・嫌なことがあっても、見ると元気が出た
・おいしいから、ゆっくり食べて味わった思い出



・食べやすくてジューシー
・給食のから揚げが一番おいしい
・小学生のころからずっと大好きなメニュー



・噛むと甘みが出てきて、とてもおいしい
・たまに出ないのが悲しい
・原点にして頂点



・噛めば噛むほど味が出る
・食べず嫌いを克服できた
・家でも作ろうと思った

パックンからの野菜メモ

野菜は、茹でたり炒めたりすることで、かさが減って食べやすくなるよ。



☆野菜をたくさん食べるために、揚げたり、茹でたり、汁物の具にしたり、色々な料理で食べる工夫を中学3年生の仲間が教えてくれてるね。同じ食材でも調理法や味付けでアレンジができるよ。

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



◆今月の魚◆
<切り身の魚>
5日(木)でけ
26日(木)さわら

<丸ごと食べる魚>
3日(火)いわし(小中)
3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、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。「旬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。

陶都中

汁物で2月が旬の野菜を入れながら、人気のメニューを入れました。

笠原中

寒い冬でも、元気になる献立を考えました。

北陵中

和食でバランスのいい献立を考えました。

南姫中

好きなメニューで、栄養バランスがよくなるように、組み合わせで考えました。

小泉中

麻婆豆腐をメインで、中華を意識した献立を考えました。

多治見中

中華をイメージして、好きな物を集めました。

平和中

クラムチャウダーを中心に、それに合う主食、主菜、副菜を選びました。

南ヶ丘中

冬に旬を迎える大根を取り入れました。野菜を少しでも多く、おいしく食べられるように、かき揚げにするなど工夫しました。

給食に出る日には、このマークがつきます。楽しみにしててくださいね。

野菜メニューをアレンジして作ってみよう！

《下準備》

①ほうれん草は2cm幅、キャベツは7mm程度に切っておく。
②たっぷりのお湯に、①を入れて、茹でて、ザルにあけて水気を切っておく。

下準備は同じでも、アレンジで違うメニューにすることが出来ます！！

煮びたし

【材料】 4人分
☆ほうれん草 100g
☆キャベツ 100g

☆ツナ缶 1缶
☆しょうゆ 小さじ1
☆砂糖 小さじ1/2
☆みりん 小さじ1/2
《作り方》
鍋に、ツナ缶と野菜を入れ、調味料で味付けすれば完成。

華風和え

【材料】 4人分
☆ほうれん草 100g
☆キャベツ 100g

☆しょうゆ 大さじ1/2
☆砂糖 小さじ1
☆ごま油 小さじ1/2
☆穀物酢 大さじ1/2
《作り方》
野菜と調味料を和えたら完成。

ゆかい和え

【材料】 4人分
☆ほうれん草 100g
☆キャベツ 100g

☆ゆかり粉 小さじ1/2
☆食塩 少々
《作り方》
野菜と調味料を和えたら完成。

※色々な野菜でアレンジして作ってみよう。調味料は味を見て量を調節してください。

令和8年2月予定献立表

食育センター 養正調理場

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	肉・魚・卵・豆・豆腐製品	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	淡色野菜・くだもの・きのこ	穀類・いも・さとう	油脂類
2月	むぎごはん	あげどうふのおろしかけ	かぼちゃのそぼろにとりだんごじる	※揚げ出し豆腐 豚肉 ※鶏だんご	※牛乳 ※だしこんぶ	かぼちゃ	だいこん しょうが はくさい 根菜ねぎ しめじ	※麦ごはん ※上白糖 ※でん粉	※なたね油
3火	もちげんまいごはん (ひじきのつくだに)	やきししゃも(幼) やきまるぼし(小中)	ちくぜんに ハリハリづけ せつぶんまめ(小中)	※いわし(小中) 鶏肉 ※フレーク節 ※節分豆(小中)	※牛乳 ※ししゃも(幼) ※ひじきの佃煮	にんじん 冷凍さやいんげん みずな	ごぼう れんこん ※たけのこ水煮 干し椎茸 しょうが 切干大根 ※たくあん	米 もち玄米 ※つきこんにやく ※上白糖	※なたね油
4水	やきそば こがたコッペパン(乳)	いかのびりからあげ	かふうあえ	豚肉 ※半月スライスちくわ ※いか短冊	※牛乳 ※青のり粉	ピーマン ほうれんそう	たまねぎ キャベツ もやし ※紅しょうが しょうが だいこん	※小型コッペパン ※中華めん ※上新粉 ※でん粉 ※上白糖	※なたね油 ※ごま油
5木	むぎごはん	さけのおやき	れんこんきんぴら みそしる	※さけ 鶏肉 ※白みそ ※赤みそ	※牛乳 ※煮干し	にんじん こまつな	れんこん はくさい たまねぎ	米 麦 ※糸こんにやく ※上白糖 里芋	※なたね油 ※白ごま
6金	むぎごはん	すぶた	にんじんサラダ ちゅうかスープ	豚肉 ※糸かまぼこ	※牛乳	ピーマン にんじん パセリ にら	しょうが たまねぎ キャベツ エリンギ 冷凍コーン	※麦ごはん ※でん粉 じゃがいも ※上白糖	※なたね油 ※棒々鶏ドレ
9月	むぎごはん	▲かきあげ(ノンエッグ)	ひじきのいために しろみそしる ヨーグルト(乳)(中)	※半月スライスちくわ ※大豆水煮 ※オイルツナ ※白みそ	※牛乳 ※ひじき わかめ ※煮干し ※ヨーグルト(中)	かぼちゃ 冷凍さやいんげん	ごぼう たまねぎ 冷凍コーン だいこん えのきたけ	※麦ごはん ※小麦粉 ※上白糖 じゃがいも	※なたね油
10火	コッペパン(乳)	てりやきチキン	ブロッコリーのサラダ クラムチャウダー(乳)	鶏肉 ※ペーコン ※あさり冷凍	※牛乳 ※チーズ	ブロッコリー にんじん	しょうが だいこん キャベツ たまねぎ	※コッペパン ※上白糖 ※でん粉 じゃがいも ※小麦粉	※なたね油 ※玉ねぎドレ ※有塩バター
12木	もちげんまいわかめごはん	あつあげのにくみそだれかけ	にびたし さわにわん	※冷凍厚揚げ 鶏肉 ※赤みそ ※オイルツナ 豚肉	※わかめごはんの素 ※牛乳 ※糸こんぶ ※だしこんぶ	チンゲンサイ	しょうが キャベツ ごぼう だいこん 根菜ねぎ	米 もち玄米 ※上白糖 ※でん粉	※なたね油
13金	キャロットライス	はちみつローストポーク	マカロニサラダ かぶのスープ ぶどうゼリー(中)	豚肉 鶏肉	※牛乳	にんじん かぶの葉	たまねぎ にんにく しょうが 冷凍コーン きゅうり 白かぶ キャベツ カリフラワー	米 麦 はちみつ ※みかんジュース ※シェールマカロニ さつまいも ※ぶどうゼリー(中)	※なたね油 ※ノンエッグマヨネーズ
16月	むぎごはん	おさつにくコロッケ(乳)	わふうサラダ ぶたじる	豚肉 ※赤みそ	※牛乳 ※脱脂粉乳 ※チーズ ※煮干し	チンゲンサイ にんじん	たまねぎ キャベツ ごぼう はくさい 根菜ねぎ	※麦ごはん さつまいも ※小麦粉 ※パン粉 ※上白糖 ※板こんにやく	※なたね油 ※和風ドレ
17火	くろしよくパン(乳)	オムレツの バーベキューソース	ブロッコリーのソテー ミネストローネ	※オムレツ 豚肉 ※レンズ豆	※牛乳	ブロッコリー ※カットマト	たまねぎ にんにく しょうが ※りんごシロップ漬け レモン 冷凍コーン ごぼう キャベツ	※黒食パン ※上白糖 じゃがいも	※なたね油 ※オリーブ油
18水	にくうどん(いっしょううどん・にくうどんのしる)			豚肉 ※かまぼこ ※油揚げ ※フレーク節 ※かつお削り節	※牛乳 ※だしこんぶ	にんじん ほうれんそう	たまねぎ しいたけ 根菜ねぎ もやし はくさい	※一食うどん ※はつしもおやき ※上白糖 ※でん粉	※なたね油 ※白すりごま ※白ごま
19木	たじっこごはん	はんぺんのしょうがだれかけ	あつあげとじゃがいものにも ゆかりあえ	※はんぺん 豚肉 ※冷凍厚揚げ ※フレーク節	※牛乳 くわかめ	にんじん 冷凍さやいんげん こまつな	しょうが たまねぎ キャベツ きゅうり	米 ※でん粉 じゃがいも ※糸こんにやく ※上白糖	※なたね油
20金	むぎごはん	▲ドライカレー(ノンミルク)	れんこんチップス かいそうサラダ	豚肉	※牛乳 ※海藻ミックス	ピーマン にんじん ※カットマト	たまねぎ しょうが にんにく れんこん レタス だいこん	※麦ごはん じゃがいも ※上新粉 はちみつ	※なたね油 ※青じそドレ
24火	きなこパン(乳)	ポトフ	ごぼうサラダ いよかん	※きな粉 鶏肉 ※ひよこ豆	※牛乳	かぶの葉 にんじん	白かぶ キャベツ ごぼう きゅうり ※いよかん	※コッペパン ※上白糖 じゃがいも	※なたね油 ※ごまドレ
25水	たじっこごはん	とりにくのからあげ	にらともやしのいためもの かきたまみそしる	鶏肉 豚肉 ※冷凍液卵 ※フレーク節 ※白みそ ※赤みそ	※牛乳 わかめ	にら	しょうが にんにく もやし はくさい たまねぎ	米 ※でん粉 ※上白糖	※なたね油
26木	ひじきごはん	さわらのくろずかけ	ごまあえ みぞれじる ぶどうゼリー(幼小) ミルクプリンたまごいり(乳)(中)	※油揚げ 鶏肉 ※さわら ※雪だるま型かまぼこ	※ひじき ※牛乳 ※だしこんぶ	にんじん	※冷凍えだまめ しょうが もやし はくさい だいこん たまねぎ 根菜ねぎ えのきたけ	米 麦 ※上白糖 ※でん粉 ※ぶどうゼリー(幼小) ※ミルクプリン(卵入り)(中)	※なたね油 ※白ごま ※白すりごま
27金	むぎごはん	はるまき	マーボー豆腐 ちゅうかサラダ	※冷凍角切り豆腐 豚肉 ※赤みそ ※はるまき	※牛乳	にんじん こまつな パプリカ赤	干し椎茸 ※たけのこ水煮 根菜ねぎ しょうが にんにく きゅうり	米 麦 ※上白糖 ※でん粉	※ごま油 ※なたね油 ※中華ドレ

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。

(単位:グラム)

日	2月16日 月		2月17日 火		2月18日 水		2月19日 木		2月20日 金		2月24日 火		2月25日 水		2月26日 木		2月27日 金	
献 立 及 び 材 料 (中学年)	むぎごはん		くろしょくパン(乳)		いっしょくうどん		たじっこごはん		むぎごはん		きなこパン(乳)		たじっこごはん		ひじきごはん		むぎごはん	
	※麦ごはん	88	※黒食パン	55	※一食うどん	80	米	90	※麦ごはん	88	※コッパパン	55	米	90	米	72	米	81
	牛乳		牛乳		牛乳		牛乳		牛乳		※きな粉	4	牛乳		※冷凍角切り豆腐		麦	9
	※牛乳	206	※牛乳	206	※牛乳	206	※牛乳	206	※牛乳	206	※白糖	3	※牛乳	206	※酒	1	牛乳	
	おさつにくコロツケ(乳)		オムレツのバーベキューソース		にくうどんのしる		はんぺんのしょうがだれかけ		▲ドライカレー(ノンミルク)		※食塩	0.05	どりにくのからあげ		※食塩	0.2	※牛乳	206
	さつま芋	40	※オムレツ	50	豚肉	20	※はんぺん	40	豚肉	45	※なたね油	5.5	鶏肉	45	※油揚げ	3	マーボーどうふ	
	※脱脂粉乳	2	※なたね油	1	※かまぼこ	10	※なたね油	1	オールスパイス	0.01	牛乳		しょうが	1	※ひじき	0.6	※冷凍角切り豆腐	85
	たまねぎ	20	たまねぎ	5	たまねぎ	20	しょうが	0.5	クローブ	0.01	※牛乳	206	にんにく	0.5	※冷凍えだめめ	5	豚肉	20
	豚肉	15	にんにく	0.3	にんじん	10	※しょうゆ	1	ピーマン	5	ポトフ		※酒	2	鶏肉	5	干し椎茸	1
	※チーズ	3	しょうが	0.3	しいたけ	10	※みりん		たまねぎ	70	鶏肉	35	※しょうゆ	1	※液体かつおだし	0.4	※たけのこ水煮	30
	塩コショウ	0.2	※りんごシロップ漬け		※油揚げ	3	※でん粉	0.2	じゃがいも	20	白かぶ	25	塩コショウ	0.1	※しょうゆ	3.5	にんじん	20
	※小麦粉	5	レモン	1	根深ねぎ	10	水	5	にんじん	20	かぶの葉	3	※でん粉	8	※みりん	0.5	根深ねぎ	10
	※パン粉	7	※白糖	1	※だしこんぶ	1	あつあげとじゃがいものにももの		※カットマト	20	じゃがいも	35	※なたね油	5	※白糖	0.4	しょうが	1
	※なたね油	4	※赤ワイン	0.5	※フレーク節	2	豚肉	15	※上新粉	0.5	キャバツ	20	にらともやしのいためもの		※なたね油	0.3	にんにく	0.2
	たれべつづけ		※しょうゆ	0.8	※しょうゆ	6	※冷凍厚揚げ	20	しょうが	0.5	※ひよこ豆	10	にら	10	牛乳		※赤みそ	4
	※ケチャップ	3	※ウスターソース	2	※みりん	1	じゃがいも	50	にんにく	0.3	※コンソメ	0.8	もやし	30	※牛乳	206	※テンメンジャン	2
	※ウスターソース	4	黒こしょう	0.01	※食塩	0.05	にんじん	15	※カレー粉	0.5	塩コショウ	0.2	豚肉	10	さわらのくろずかけ		※白糖	0.3
	※白糖	0.1	水	5	水	120	たまねぎ	40	※ケチャップ	3	※しょうゆ	0.5	※なたね油	0.5	※さわら	50	※豆板醤	0.01
	水	1	フロッコリーのソーテー		おやかのごまじょうゆかけ		くきわかめ	0.5	※なたね油	0.5	ロリエ	0.02	※しょうゆ	1	※酒	2	※ごま油	0.3
	わふうサラダ		フロッコリー	20	※はつしもおやし	55	※糸こんにゃく	10	※しょうゆ	2	水	50	※液体かつおだし	0.6	※しょうゆ	1	※酒	1
	キャバツ	25	冷凍コーン	10	※なたね油	0.5	冷凍さいいんげん	5	※ウスターソース	2	ごほうサラダ		※白糖	0.1	しょうが	1	※しょうゆ	3
	チンゲンサイ	20	ごぼう	10	※白すりごま	1.5	※しょうゆ	5	塩コショウ	0.2	ごぼう	20	※みりん	0.5	※なたね油	0.5	※でん粉	1
	※和風ドレ	0.5	※しょうゆ	0.2	※白ごま	1.5	※白糖	2	はちみつ	0.2	にんじん	5	がきたまみそしる		※しょうゆ	1.5	※なたね油	0.2
	ぶたじる		※鶏ガラスープ	0.2	※白糖	3	※みりん	1	※洋風スープの素	0.5	きゅうり	15	はくさい	20	※みりん	1	水	30
	豚肉	10	塩コショウ	0.05	※しょうゆ	2.5	※フレーク節	1	水	15	※ごまだレ	5	たまねぎ	25	※白糖	1	はるまし	
	ごぼう	12	※なたね油	0.5	※みりん	2.8	水	20	れんこんチップス		いよかん	30	※冷凍液卵	20	※黒酢	1	※はるまし	50
	にんじん	10	ミネストローネ		※酒	2.5	ゆかりあえ		れんこん	35	※いよかん		わかめ	0.3	※酢	0.2	※なたね油	2
	はくさい	25	キャバツ	20	水	5	キャバツ	25	※なたね油	3			※フレーク節	2	※でん粉	0.3	ちゅうかサラダ	
※板こんにゃく	8	じゃがいも	20	※でん粉	0.5	きゅうり	10	※食塩	0.1			※白みそ	4	水	6	ごまつな	20	
根深ねぎ	10	豚肉	15	おかがあえ		ごまつな	10	かいそうサラダ				※赤みそ	4	ごまあえ		きゅうり	22	
※赤みそ	8	※レンズ豆	10	もやし	15	※ゆかり粉	0.5	レタス	20			※でん粉	0.2	もやし	20	パブリカ赤	3	
※煮干し	2	※カットマト	20	はくさい	20	※食塩	0.05	だいこん	25			水	110	にんじん	10	※中華ドレ	4	
水	110	※オリーブ油	0.3	ほうれんそう	15			※海藻ミックス	0.6					はくさい	20			
		にんにく	0.2	※みりん	0.5			※青じそドレ	4					※白ごま	0.5			
		※コンソメ	1	※白糖	0.3									※白すりごま	1			
		※しょうゆ	1	※しょうゆ	1.5									※白糖	0.3			
		塩コショウ	0.05	※かつお削り節	0.3									※みりん	1			
		水	80											※しょうゆ	1.5			
														みぞれじる				
														だいこん	25			
														たまねぎ	20			
														根深ねぎ	10			
														えのきたけ	10			
														※雪だるま型かまぼこ	10			
														※白しょうゆ	2			
														※しょうゆ	1.5			
														※みりん	2			
														※食塩	0.05			
														※だしこんぶ	2			
														水	110			
														ぶどうゼリー(幼小)				
														※ぶどうゼリー	60			
	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	688	1.8	593	2.4	622	2.3	637	2	646	1.5	612	2	685	1.7	639	2.8	728	1.9

*ドレッシングの表記は〇〇ドレになっています。

令和8年2月

しょうがっこう もりつけず

食育センター 養正調理場

月	火	水	木	金
2 あげ豆腐のおろしかけ(たれべつづけ)  かぼちゃのそぼろに とりだんごじる 〔主食〕 むぎごはん	3 やきまるぼし  せつぶん まめ ハリハリづけ ちくぜんに 〔主食〕 もちげんまいごはん(ひじきのつくだに)	4 かふうあえ  いかの ぴりからあげ やきそば 〔主食〕 こがたコッペパン(乳)	5 さけのしおやき  れんこんきんぴら みそしる 〔主食〕 むぎごはん	6 にんじんサラダ  すばた ちゅうかスープ 〔主食〕 むぎごはん
9 ▲かきあげ(ノンエッグ)  ひじきの いために しろみそしる 〔主食〕 むぎごはん	10 ブロッコリーのサラダ  てりやきチキン クラムチャウダー(乳)(じょきよよく) 〔主食〕 コッペパン(乳)	11 けんこきねん ひ 建国記念の日	12 あつあげのにくみそだれかけ  にびたし さわにわん 〔主食〕 もちげんまいわかめごはん	13 マカロニサラダ  はちみつ ローストポーク かぶのスープ 〔主食〕 キャロットライス
16 おさつにくコロッケ(乳)(たれべつづけ)  わふうサラダ ぶたじる 〔主食〕 むぎごはん	17 ブロッコリーのソテー  オムレツの バーベキューソース ミネストローネ 〔主食〕 くろしよくパン(乳)	18 おやきのごまじょうゆかけ  おかかあえ にくうどんのしる 〔主食〕 いっしょくうどん	19 はんぱんのしょうがだれかけ  ゆかりあえ あつあげとじゃがいものもの 〔主食〕 たじっこごはん	20 かいそうサラダ  れんこんチップス ▲ドライカレー(ノンミルク) 〔主食〕 むぎごはん
23 てんのうたんじょうび 天皇誕生日	24  いよかん ごぼうサラダ ポトフ 〔主食〕 きなこパン(乳)	25 とりにくのからあげ  にらともやしの いためもの かきたまみそしる(じょきよよく) 〔主食〕 たじっこごはん	26 さわらのくろずかけ  ごまあえ みぞれじる 〔主食〕 ひじきごはん	27 ちゅうかサラダ  はるまき マーボー豆腐 〔主食〕 むぎごはん

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。

多治見市教育委員会事務局 食育推進課