



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 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



- ・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



2位 揚げパン



- ・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



3位 ラーメン



- ・具だ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



4位 人参サラダ



- ・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

5位 おひもの大福



- ・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

6位 から揚げ



- ・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

7位 ごはん



- ・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

8位 たこのから揚げ



- ・嗜めば嗜むほど味が出る
- ・食べず嫌いを克服できた
- ・家でも作ろうと思った

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、元気が出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、組み合わせて考えました。

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。

平和中

クラムチャウダーを中心にして、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。楽しみにしてくださいね。

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。



茹でると…



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。



☆野菜をたくさんるために、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。



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・一食麺用の小麦粉・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。

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ることができます！！

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

✿ごま油 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

✿みりん 大さじ1/2

✿作り方』

野菜と調味料を和えたら完成。

ゆかり和え

【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。

令和8年2月予定献立表

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よう)					
	曜日	しゅしょく	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
2月	木	むぎごはん	あげどうふのおろしかけ	かいぼちや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✿たこしほ	かいぼちや	だいこん しょうが はくさい 根深ねぎ しめじ	✿麦ごはん✿上白糖 ✿でん粉
	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 冷凍さいやんげん みずな	ごぼう れんこん ✿たけのこ水煮 干し椎茸 しょぼう 切干大根 ✿たくあん	✿もち玄米 ✿つきこんにやく ✿上白糖
	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 ✿いかかず	✿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 ✿新粉 ✿でん粉 ✿上白糖
	木	むぎごはん	さけのしおやき	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	✿麦 はくこんにやく ✿上白糖 ✿里芋
	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 ✿糸まぼこ	✿牛乳	ピーマン にんじん バセリ 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 ✿上白糖
	月	むぎごはん	▲かきあげ(ノンエッグ)	ひじきのために 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 ✿オイルソバ ✿白みそ	✿牛乳 ✿ひじき ✿わかめ ✿ヨーグルト(中)	かいぼちや 冷凍さいやんげん みずな	ごぼう たまねぎ 冷凍コーン だいこん えのきだけ	✿麦ごはん ✿小麦粉 ✿じゃがいも
	火	コッペパン(乳)	てりやきチキン	プロッコリーのサラダ クラムチャウダー(乳)	鶏肉 ✿ベーコン ✿あさり冷凍	✿牛乳 ✿チーズ	プロッコリー 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 ✿でん粉 ✿じゃがいも ✿小麦粉
	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 ✿オイルソバ 豚肉	✿牛乳 ✿わんこんぶ	チングンサイ	しょうが キャベツ ごぼう だいこん 根深ねぎ	✿もち玄米 ✿はくこん ✿白かぶ キャベツ カリフラワー
	金	キヤロットライス	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 キャベツ ごぼう だいこん 根深ねぎ	✿麦 はくこん ✿ちみつ ✿みかんジュース ✿シェルマカロニ ✿さつまいも ✿ぶどうゼリー(中)
	月	むぎごはん	おさつにくロッケ(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	チングンサイ にんじん	たまねぎ キャベツ ごぼう はくさい 根深ねぎ	✿麦 さつまいも ✿小麦粉 ✿パン粉 ✿板こんにゃく
	火	くろしづくパン(乳)	オムレツの バーベキュースース	プ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	プロッコリー ✿カットトマト	たまねぎ にんにく ✿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
	水	にくうどん(いつしょくうどん・にくうどんのしる) おやきのごまじょうゆかけ	おかげあえ	豚肉 混合 ✿油揚げ ✿フレーク節 ✿かづお削り節	✿牛乳 ✿だしこんぶ	にんじん ほうれんそう	たまねぎ しあつけ 根深ねぎ もやし はくさい	✿一食うどん ✿はつしもおやき ✿上白糖	✿なたね油 ✿白すりごま ✿白ごま
	木	たじっこごはん	はんぺんのしょうがだれかけ	あつあげとじやがいものにもの ゆかりあ					

『2026年2月分 学校給食 献立及び材料表』

(幼稚園) 食育センター 養正調理場

(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○○ドレになっています。

*牛乳は、精華愛児幼稚園・明和幼稚園はビン牛乳(180ml)、養正幼稚園はパック牛乳(200ml)です。

令和8年2月

ようちえん もりつけず 食育センター 養正調理場

月	火	水	木	金
2 あげどうふのおろしかけ(たれべつづけ) かぼちゃのそぼろに [主食] むぎごはん とりだんごじる	3 やきししゃも ハリハリづけ [主食] もちげんまいごはん(ひじきのつくだに) ちくせんに	4 かふうあえ いかのびりからあげ [主食] こがたコッペパン(乳) やさそば	5 さけのしおやき 北陵中 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 多治見中 すぶた ちゅうかスープ [主食] むぎごはん
9 ▲かきあげ(ノンエッグ) 南ヶ丘中 ひじきのいたために [主食] むぎごはん しろみそしる	10 ブロッコリーのサラダ 平和中 てりやきチキン [主食] コッペパン(乳) クラムチャウダー(乳)(じょきょしょく)	11 けんこくねん ひ 建国記念の日	12 あつあげにくみそだれかけ 南姫中 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) 陶都中 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] くろしょくパン(乳)	18 おやきのごまじょうゆかけ おかかえ にくうどんのしる [主食] いっしょくうどん	19 はんぺ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 天皇誕生日 てんのうたんじょうび	24 いよかん ごぼうサラダ ポトフ [主食] きなこパン(乳)	25 とりにくのかからあげ 笠原中 にらともやしのいためもの かきたまみそしる(じょきょしょく) [主食] たじっこごはん	26 さわらのくろずかけ ぶどうゼリー 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