



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



給食から、どんなことを学びましたか？



給食は、「心と体の栄養になるように」「おいしく安心して食べられるように」など、たくさんの思いを込めて作っています。皆さんは、給食を食べながら、どんなことを感じ、学んだでしょうか？

今年度の給食もあと少しで終わりです。この1年を振り返るとともに、残りの日々も給食をしっかり食べて、元気に学校生活を送ってほしいと思います。

あなたの食生活はどうですか？

振り返りチェックシート

日ごろの食生活を振り返り、よくできたと思うものに○を付けましょう。

朝ごはんを毎日欠かさず食べている

食事の前に手をきれいに洗っている

正しい姿勢で、よくかんで食べている

苦手な食べ物にも挑戦している

おやつは時間と量を決めて食べるようにしている

おはしを上手に使うことができる

食べたら歯を磨いている

おうちで食事のお手伝いをしている

家族や仲間と食事を楽しんでいる

◆今月の岐阜県産の食材(予定)◆

米・米粉 パンやめんどの材料や料理で使う小麦粉 大豆・豆腐 豚肉 里芋 トマト・トマトジュース 牛乳 だいこん こまつな きゅうり しょうが 白かぶ

たじっこ給食のお米・トマトは多治見市産です

◆今月の魚◆

<切り身の魚>
10日(月)さわら

<丸ごと食べる魚>
5日(水)味付け小魚



トマトの生産者さん取材しました！

3月の給食では、多治見市で生産されたトマトを使用する予定です。トマトの生産者さんを訪問し、おいしいトマトを育てるための工夫や苦労についてお話を伺いました。



トマトは土の入ったポットで育てています。日光がよく当たるように余分な葉をとったり、茎がよく伸びるように、わき芽をとったりして手入れをします。



水やりや施肥(肥料)は機械が行ってくれますが、トマトの様子がみながら、どれくらいの量にするかの調整が必要のため、毎日研究しながら量を決めています。

一般的にトマトは青いうちに収穫して市場に出荷しますが、岩原農園では赤くなって完全熟の状態まで収穫するため、みずみずしくて甘味やうま味の強いトマトを味わうことができます。



たじっこ給食(トマト)の日
献立:『鶏肉のたじみトマトソース』
食育センター・養正調理場 3月5日(水)
昭和調理場・北栄調理場・滝呂小・池田小 3月7日(金)



農家さんからのメッセージ
おいしく食べてくれると
うれしいです。

「おうちで作ってみよう」
おすすめ給食レシピ

ピザトースト

【材料】 5人分

- ☆玉ねぎ 1/3個
- ☆ベーコン 3~4枚
- ☆ピーマン 1個
- ☆マッシュルーム水煮 40g
- ☆トマト水煮 40g
- ☆ケチャップ 大さじ2
- ☆チリソース 小さじ1.5
- ☆ウスターソース 小さじ2
- ☆ピザ用チーズ 100g
- ☆食パン 5枚
- ☆炒め油、塩コショウ 適量

【下準備】
玉ねぎ、ピーマン、マッシュルーム水煮は薄切りにする。ベーコンは1cm幅に切っておく。②の調味料は合わせておく。

【作り方】
①フライパンに油をひき、玉ねぎを炒めたらマッシュルームを加える。火が通ったら、調味料を入れて2~3分煮込む。塩コショウで味を調える。
②食パンに①のソースを塗り、ピザ用チーズ、ベーコン、ピーマンをのせる。
③オーブンでチーズが溶けるまで焼いたら出来上がり。

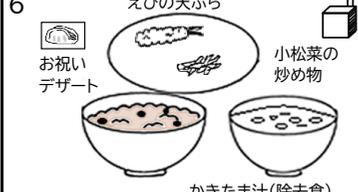
チリソースがない場合は、ケチャップを増やしてください。ピザソースは多めに作って冷凍しておくこともできます。具は家庭にあるものや、お好みで変えていただいても作れます。

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3月

中学校 盛り付け図

昭和調理場 北栄北陵調理場 笠原中学校

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 |
|--|---|---|--|---|
|  | | | | |
| <p>3 チンゲンサイのサラダ</p>  <p>チョコファイ</p> <p>カレーシチュー(除去食)</p> <p>【主食】 麦ごはん</p> | <p>4 豆腐ハンバーグ</p>  <p>からすみ</p> <p>菜の花のお浸し</p> <p>わかめ汁</p> <p>【主食】 五目ちらし(刻みのり)</p> | <p>5 小魚のごまがらめ</p>  <p>春雨の和え物</p> <p>厚揚げと里芋のそぼろ煮</p> <p>【主食】 ゆかりごはん</p> | <p>6 えびの天ぷら</p>  <p>お祝いデザート</p> <p>小松菜の炒め物</p> <p>かきたま汁(除去食)</p> <p>【主食】 小豆ごはん(ごま塩)</p> | <p>7</p>  <p>祝卒業</p> |
| <p>10 鱈の塩麹焼き</p>  <p>ブロッコリーのおかか和え</p> <p>沢煮梅</p> <p>【主食】 麦ごはん(あじつけのり)</p> | <p>11 豚肉のおろしかけ(たれ別付け)</p>  <p>鶏肉とれんこんの炒め煮</p> <p>白みそ汁</p> <p>【主食】 麦ごはん</p> | <p>12 人参サラダ</p>  <p>いかの唐揚げ</p> <p>中華煮</p> <p>【主食】 もち玄米ごはん</p> | <p>13 ▲かき揚げ(ノンエッグ)</p>  <p>つぼ漬け和え</p> <p>豚汁</p> <p>【主食】 麦ごはん</p> | <p>14</p>  <p>イタリアンサラダ</p> <p>デコボン</p> <p>鶏肉のスープ煮</p> <p>【主食】 ピザトースト</p> |
| <p>17 手作りチーズ入りコロッケ(たれ別付け)</p>  <p>きんぴら</p> <p>なめこのみそ汁</p> <p>【主食】 麦ごはん</p> | <p>18 竹輪のカレー揚げ</p>  <p>ひじきの炒め煮</p> <p>のっぺい汁</p> <p>【主食】 たじっこごはん</p> | <p>19 ナムル</p>  <p>韓国風焼き肉</p> <p>お芋の大福</p> <p>にらのスープ</p> <p>【主食】 麦ごはん</p> | <p>しゅんぶん ひ</p> <h1>春分の日</h1> | |
| <p>24 揚げ豆腐の甘みそかけ(たれ別付け)</p>  <p>ブロッコリーの和え物</p> <p>花麩のすまし汁</p> <p>【主食】 麦ごはん(わかめふりかけ)</p> | <p>25 ごぼうのサラダ</p>  <p>オムライス(薄焼き玉子・きのこソース)</p> <p>ミートボールのポトフ</p> <p>【主食】 トマトピラフ</p> |  | | |

令和7年3月予定献立表

昭和調理場 北栄北陵調理場 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しましょう) | | | | | |
|-------------|---|-----------------------|---|---|--------------------------------|--|---|---|-------------------------------|
| | | | | 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 | |
| | 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 3日 | カレーライス (むぎごはん・ カレシチュー) | チョコタフィ | チンゲンサイのサラダ | 豚肉 大豆(小中) ※大豆水煮(幼) | ※牛乳 ※チーズ | にんじん チンゲンサイ | たまねぎ にんにく しょうが きゅうり 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 |
| 4日 火 | ごもくちらし (きざみのり) | とうふハンバーグ | なのはなのおひたし わかめじる ひなあられ(幼小) からすみ(中) | 鶏肉 ※豆腐ハンバーグ ※かまぼこ ※あまり冷凍 | ※牛乳 ※わかめ ※だしこんぶ ※一食きざみのり | にんじん なばな | 干し椎茸スライス れんこん ごぼう ※紅しょうが しょうが だいこん はくさい 根菜ねぎ キャベツ ※冷凍コーン | 米 ※上白糖 ※でん粉 ※からすみ(中) ※ひなあられ(幼小) | ※なたね油 |
| 5日 水 | ゆかりごはん | こざかなのごまがらめ | あつあげとさといものそぼろに はるさめのあえもの | ※冷凍厚揚げ 鶏肉 ※フレック節 | ※牛乳 ※味付け小魚 | にんじん ※冷凍さやいんげん ほうれんそう | しょうが はくさい | 米 麦 ※つきこんにやく 里芋 ※上白糖 ※春雨 | ※なたね油 ※白ごま ※和風ドレ |
| 6日 木 | むぎごはん(幼小) (ひじきのつくだに(幼小)) あずきごはん(中) (ごましお(中)) | えびのてんぷら | こまつなのいためもの かきたまじる おいわいデザート(中) | ※あずき水煮(中) ※えび ※オイルツナ ※梅形かまぼこ ※冷凍液卵 ※フレック節 | ※牛乳 ※ひじきの佃煮(幼小) | こまつな みつば | もやし たまねぎ 干し椎茸スライス ※たけのこ水煮 | ※麦ごはん(幼小) 米(中) ※小麦粉 ※上白糖 ※でん粉 ※お祝いデザート(中) | ※なたね油 ※ごま塩(中) |
| 7日 金 | くろしよくパン | とりにくのたじみ トマトソース | レタスとさつまいものサラダ ▲パンブキンスープ(ノンミルク) | 鶏肉 ※豆乳 | ※牛乳 | 姫町のトマトジュース トマト にんじん かぼちゃペースト かぼちゃ パセリ | にんにく レタス たまねぎ | ※黒食パン ※上白糖 ※でん粉 さつまいも ※上新粉 | ※なたね油 ※ノンエッグマヨネーズ |
| 10日 月 | むぎごはん (あじつけのり) | さわらのしおこうじやき | ブロッコリーのおかかあえ さわにわん | ※さわら ※かつお削り節 ※糸かまぼこ | ※牛乳 ※糸こんぶ ※だしこんぶ ※味付けのり | ブロッコリー | しょうが きゅうり ※冷凍コーン ごぼう だいこん 干し椎茸スライス 根菜ねぎ | ※麦ごはん ※塩こうじ ※上白糖 | ※なたね油 |
| 11日 火 | むぎごはん | ぶたにくのおろしかけ | とりにくとれんこんのいために しろみそする | 豚肉 鶏肉 ※油揚げ ※白みそ | ※牛乳 ※煮干し | にんじん | しょうが だいこん れんこん えのきたけ たまねぎ 根菜ねぎ | ※麦ごはん ※上白糖 ※でん粉 じゃがいも | ※なたね油 |
| 12日 水 | もちげんまいごはん | いかのからあげ | ちゅうかに にんじんサラダ | ※いか短冊 ※なると 豚肉 | ※牛乳 | チンゲンサイ にんじん パセリ | しょうが にんにく たまねぎ もやし はくさい ※たけのこ水煮 干切きくらげ | 米 もち玄米 ※でん粉 ※上新粉 ※上白糖 | ※なたね油 ※ごま油 ※棒々鶏ドレ |
| 13日 木 | むぎごはん | ▲かきあげ(ノンエッグ) | つぼづけあえ ぶたじる | ※大豆水煮 ※半月スライスちくわ 豚肉 ※赤みそ | ※牛乳 ※くわかめ ※煮干し | かぼちゃ にんじん | たまねぎ だいこん きゅうり ※つぼ漬け はくさい ごぼう 根菜ねぎ | ※麦ごはん ※小麦粉 ※上白糖 里芋 ※板こんにやく | ※なたね油 |
| 14日 金 | ピザトースト | とりにくのスープに | イタリアンサラダ デコボン | ※ベーコン 鶏肉 ※金時豆 | ※牛乳 ※チーズ | ピーマン ※カットトマト にんじん かぶの葉 みずな | たまねぎ ※マッシュルーム水煮 白からん キャベツ だいこん ※デコボン | ※食パン じゃがいも | ※なたね油 ※イタリアンドレ |
| 17日 月 | むぎごはん | てづくり チーズいりコロッケ | きんぴら なめこのみそする | 牛肉 ※冷凍角切り豆腐 ※赤みそ ※白みそ | ※牛乳 ※チーズ ※脱脂粉乳 ※煮干し | にんじん ※冷凍さやいんげん | たまねぎ ごぼう なめこ はくさい 根菜ねぎ | ※麦ごはん じゃがいも ※小麦粉 ※パン粉 ※でん粉 ※上白糖 ※糸こんにやく | ※なたね油 |
| 18日 火 | たじっこごはん | ちくわのカレーあげ | ひじきのいために のっぺいじる | ※焼き竹輪 ※オイルツナ 鶏肉 ※フレック節 | ※牛乳 ※ひじき | ※冷凍さやいんげん にんじん | ※冷凍コーン ごぼう だいこん 根菜ねぎ | 米 ※小麦粉 ※上白糖 里芋 ※でん粉 | ※なたね油 |
| 19日 水 | むぎごはん | かんこくふうやきにく | ナムル にらのスープ おいものだいふく(中) | 豚肉 ※ほぐしきさみ | ※牛乳 ※わかめ | みずな なら | しょうが にんにく 根菜ねぎ だいこん 大豆やし キャベツ ※たけのこ水煮 | 米 麦 ※上白糖 ※お芋の太福(中) | ※なたね油 ※ごま油 |
| 21日 金 | ▲ミートスパゲッティ (ノンミルク) こがたくろコッペパン | ウインナーの てっばんやき | ほうれんそうのサラダ おいわいゼリー(幼) | 豚肉 牛肉 ※粒状大豆 ※ウインナー | ※牛乳 | にんじん ※トマトピューレー ※カットトマト ほうれんそう | たまねぎ エリンギ しょうが にんにく れんこん | ※小型黒コッペパン ※スパゲッティ ※上新粉 ※上白糖 ※お祝いゼリー(幼) | ※なたね油 ※豆乳クリームバター ※玉ねぎドレ |
| 24日 月 | あずきごはん(幼小) (ごましお(幼小)) むぎごはん(中) (わかめふりかけ(中)) | あげどうふの あまみそかけ | ブロッコリーのあえもの はなふのすましじる おいわいデザート(小) | ※あずき水煮(幼小) ※揚げ出し豆腐 ※赤みそ 鶏肉 | ※牛乳 ※だしこんぶ ※わかめふりかけ(中) | ブロッコリー にんじん みつば | キャベツ たまねぎ えのきたけ | 米(幼小) ※麦ごはん(中) ※上白糖 ※でん粉 ※型抜きふ ※お祝いデザート(小) | ※なたね油 ※ごま塩(幼小) |
| 25日 火 | オムライス (トマトピラフ・うすやきたまご・きのこソース) | ごぼうのサラダ ミートボールのポトフ | | ※うすやきたまご ※ベーコン ※ミートボール ※ひよこ豆 | ※牛乳 | ※ドライミックストマトピラフ ※トマトピューレー パプリカ赤 | まいたけ しめじ はくさい たまねぎ カリフラワー ごぼう レタス | 米 麦 ※上白糖 ※でん粉 じゃがいも | ※なたね油 ※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。

《2025年3月分 学校給食 献立及び材料表》

(中学校) 昭和調理場 北栄北陵調理場 笠原中学校

(単位:グラム)

Table with 8 columns for dates (3月3日 to 3月13日) and rows for ingredients and energy/salt content. Includes items like 献立 (Menu) and 材料 (Ingredients) for various days.

Table with 7 columns for dates (3月14日 to 3月25日) and rows for ingredients and energy/salt content. Includes items like 献立 (Menu) and 材料 (Ingredients) for various days.

*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O.D.になっています。

*食材の分量は、中学校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。