



# 早起・早寝・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 Tel.29-1663

昭和調理場 Tel.22-6111

養正調理場 Tel.28-1590

北栄北陵調理場 Tel.27-8400

滝呂小学校 Tel.22-0657

池田小学校 Tel.22-0883

笠原中学校 Tel.43-4165



## 8.9月

## 夏バテしない食生活を!

猛暑が続いていますが、体のだるさを感じたり、食欲が落ちていませんか？夏バテを防ぐには、食事から栄養をしっかり取ることが基本です。

### 夏バテを防ぐ食生活 4つのポイント

#### 朝・昼・夕の3食を欠かさず食べる

特に、朝ごはんは一日のスタートになる大事な食事です。早起・早起きの規則正しい生活を心がけましょう。



#### 旬の野菜や果物を食べる

強い紫外線から肌を守る“抗酸化作用”のあるビタミンや、汗で失われるミネラル、水分を豊富に含みます。



#### 冷たいものをとりすぎない

胃腸が冷えると、食欲が落ちる原因になります。また、甘い清涼飲料水のとりすぎにも気をつけましょう。



#### おやつはダラダラ食べない

食事が食べられなくならないように、時間と量を考えましょう。



### 食欲を刺激する料理を取り入れよう!!

香辛料や香味野菜、酸味のある物は、だ液の分泌を促し、食欲を刺激してくれます。

香辛料	香味野菜	酸味のある食べ物
トウガラシ こしょう カレー粉	青じそ にんにく みょうが ねぎ	しょうが 梅干し お酢 レモン

☆給食では、残暑に負けない体をつくるために、食欲を刺激する献立を多く取り入れていきます。エネルギー補給ができるように、主食が進む献立も工夫します。

## パックンからの野菜メモ

朝ごはんには野菜を食べるメリットって知ってる？

おなかすっきり



食物繊維の働きで、排便を促進!!

集中力アップ



抗酸化成分(リコピン、βカロテン)が脳の働きをサポート!!

夏バテ予防



水分の多い野菜で水分とミネラル補給!

☆朝から野菜を食べると、腸も頭もスイッチオン!! 1日の良いスタートを切りましょう。



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。



### 旬の夏野菜メニューを作ってみよう!

## 多治見トマトのスープ



- 《材料》4人分
- ☆玉ねぎ 中1個(200g)
  - ☆トマト 小1個(100g)
  - ☆豚肉(orベーコン) 100g
  - ☆トマトジュース(無塩) 125ml
  - ☆白いんげん豆(or大豆水煮) 40g
  - ☆おろしにんにく 少々
  - ☆オリーブ油 小さじ1
  - ☆水 44.0ml
  - ☆固形コンソメ 1個
  - ☆濃口しょうゆ 少々
  - ☆こしょう 少々
  - ☆塩 少々
  - ☆砂糖 少々
  - ☆乾燥パセリ 少々

《下準備》  
玉ねぎ・トマトは1.5cmの角切り、豚肉は、2cm幅に切る。

#### 《作り方》

- ① 鍋にオリーブ油をひいて、にんにくで香りだしをし、豚肉と玉ねぎを塩コショウを加えながらよく炒める。
- ② トマトジュース、水を加えて、酸味が丸くなるまで煮る。
- ③ 白いんげん豆水煮、コンソメを加えて煮る。
- ④ トマト、調味料を加えて、ひと煮立ちさせ、パセリを入れて出来上がり。

※調味料は、入れる野菜の量で変わってきます。味見をしながら量を調節してください。  
※給食では多治見市産のトマトジュースを使いましたが、トマトの水蒸缶を入れてもおいしく作れます。  
トマトは、ミネラルが多いので、朝ごはんのスープにぴったりです。

## ビタミンCの効果



8月31日は「野菜の日」です。野菜を食べると毎日元気にすごしましょう。

#### ◆今月の魚◆

- |              |                |
|--------------|----------------|
| <切り身の魚>      | <丸ごと食べる魚>      |
| 9月 1日(月)さわら  | 8月28日(木)めあげ    |
| 9月 19日(金)うなぎ | 9月 5日(金)きびなご   |
|              | 9月 26日(金)しらすほし |
| <骨を外して食べる魚>  |                |
| 9月 25日(木)さんま |                |



#### ◆今月の岐阜県産の食材(予定)◆

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。



9月 たじっこ給食 多治見市産の トマトジュースです。

中学校 盛り付け図  
食育センター 養正調理場

月	火	水	木	金	
		8/27 ブロccoliのソテー  イカカツ (たれ別付け)  オニオンスープ <b>【主食】 食パン(乳)</b>	8/28 めあじのかば焼き  香り漬け  白みそ汁 <b>【主食】 もち玄米ごはん</b>	8/29 ナムル  韓国風焼き肉  春雨スープ <b>【主食】 麦ごはん</b>	
		1 魚のみそマヨネーズ焼き  煮浸し  一食 とうろ昆布汁 <b>【主食】 麦ごはん</b>	2 和風ハンバーグ  きんぴらごぼう  里芋のみそ汁 <b>【主食】 麦ごはん</b>	3 ポテトサラダ  鶏肉のオニオンソース  コンソメスープ <b>【主食】 食パン(乳)(チョコクリーム(乳))</b>	4 南瓜のそぼろあんかけ(たれ別付け)  お浸し  とりだんご汁 <b>【主食】 もち玄米ごはん</b>
8 揚げ豆腐の野菜あんかけ(たれ別付け)  ひじきの炒め煮  なすのみそ汁 <b>【主食】 もち玄米ごはん</b>	9 レタスサラダ  オムレツのきのこソースかけ  多治見トマトのスープ <b>【主食】 黒食パン(乳)</b>	10 中華サラダ  鶏肉のから揚げ  しょうゆラーメンスープ <b>【主食】 一食ラーメン</b>	11 竹輪のお好み揚げ  つぼ漬け和え  肉じゃが <b>【主食】 麦ごはん</b>	12 添え野菜  タコライス(具(乳)(除去食))  冷凍 パイン もずくスープ <b>【主食】 麦ごはん</b>	
<p style="text-align: center; font-size: 2em;">敬老の日</p>		16 厚揚げのごまみそかけ  ツナおくら  沢煮椀 <b>【主食】 発芽玄米わかめごはん</b>	17 ごぼうのソテー  はちみつローストチキン  パンプキンスープ(乳)(除去食) <b>【主食】 黒コッパン(乳)</b>	18 人参サラダ  酢豚  中華スープ <b>【主食】 麦ごはん</b>	19 うなぎごはんの具  錦糸卵 酢の物  冬瓜汁 <b>【主食】 麦ごはん</b>
		22 かき揚げ丼の具(たれ別付け)  磯香和え  ヨーグルト(乳) なめこのみそ汁 <b>【主食】 麦ごはん</b>	<p style="text-align: center; font-size: 2em;">秋分の日</p>		24 水菜のサラダ  チョコタフィ  ドライカレー(乳)(除去食) <b>【主食】 ナン</b>
29 おせつ肉コロッケ(乳)(たれ別付け)  和風和え  豆腐のみそ汁 <b>【主食】 麦ごはん</b>	30 ごぼうのサラダ  豚肉のガーリックマスタードソテー  ▲豆乳ポタージュ(ノンミルク) <b>【主食】 コッパン(乳)</b>	 			

令和7年8.9月予定献立表

食育センター

日	献立名			血や肉になるもの		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) 体の調子を整えるもの		糖や油になるもの		
	しゅしゅく	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	
8月	27日	しゅくパン(乳)	イカカツ	ブロッコリーのソテー オニオンスープ	※いか 鶏肉 ※レンズ豆	※牛乳	ブロッコリー	キャベツ 冷凍コーン たまねぎ エリンギ	※食パン ※小麦粉 ※パン粉 ※中双糖 ※でん粉 ※上白糖	※なたね油
	28日	もちげんまいごはん	めあじのかばやき	かおりづけ しろみそする	※めあじ ※油揚げ ※白みそ	※牛乳 ※煮干し	にんじん かぼちゃ	しょうが キャベツ きゅうり たまねぎ 根深ねぎ	米 もち玄米 ※でん粉 ※上新粉 ※上白糖	※なたね油
	29日	むぎごはん	かんこくふうやきにく	ナムル はるさめスープ	豚肉 ※糸かまぼこ	※牛乳	ほうれんそう チンゲンサイ	しょうが にんにく 根深ねぎ だいこん たまねぎ	米 麦 ※上白糖 ※春雨	※なたね油 ※ごま油
9月	1日	むぎごはん	さかなのみそマヨネーズやき	にびたし とろろこんぶじる	※さわら ※白みそ ※油揚げ ※糸かまぼこ ※フレーク節	※牛乳 ※とろろ昆布	こまつな にんじん	はくさい たまねぎ キャベツ	※麦ごはん ※上白糖	※マヨネーズ (卵不使用)
	2日	むぎごはん	わふうハンバーグ	きんぴらごぼう さといものみそする	※ハンバーグ 鶏肉 ※油揚げ ※赤みそ ※白みそ	※牛乳 ※煮干し	にんじん ビーマン こまつな	にんにく たまねぎ ごぼう はくさい	※麦ごはん ※上白糖 ※でん粉 ※糸こんにゃく 里芋	※なたね油 ※ごま油 ※白ごま ※白すりごま
	3日	しゅくパン(乳) (チョコクリーム(乳))	とりにくのオニオンソース	ポテトサラダ コンソメスープ	鶏肉	※牛乳	にんじん	にんにく しょうが たまねぎ レモン きゅうり だいこん 冷凍コーン エリンギ キャベツ	※食パン ※上白糖 ※でん粉 じゃがいも ※チョコクリーム	※なたね油 ※マヨネーズ
	4日	もちげんまいごはん	かぼちゃのそぼろあんかけ	おひたし とりだんごじる	豚肉 ※鶏だんご	※牛乳 ※だしこんぶ	かぼちゃ こまつな にんじん	しょうが 根深ねぎ キャベツ たまねぎ しめじ	米 もち玄米 ※上新粉 ※上白糖 ※でん粉	※なたね油
	5日	むぎごはん	きびなごのなんばんづけ	ブロッコリーのおかかあえ ぶたじる	※かつお削り節 豚肉 ※冷凍角切り豆腐 ※赤みそ	※牛乳 ※きびなご ※煮干し	パブリカ赤 ブロッコリー にんじん	しょうが たまねぎ 冷凍コーン ごぼう だいこん 根深ねぎ	米 麦 ※でん粉 ※上新粉 ※上白糖 里芋 ※板こんにゃく	※なたね油
	8日	もちげんまいごはん	あげどうふのやさいあんかけ	ひじきのいために なすのみそする ヨーグルト(乳)(小) ぶどうゼリー(中)	※揚げ出し豆腐 ※オイルツナ ※白みそ ※赤みそ	※牛乳 ※ひじき ※煮干し ※ヨーグルト(小)	にんじん	たまねぎ ※たけのこ水煮 ※冷凍えだまめ なす だいこん えのきたけ 根深ねぎ	米 もち玄米 ※上白糖 ※でん粉 ※ぶどうゼリー(中)	※なたね油
	9日	くろしゅくパン(乳)	オムレツのきのこソースかけ	レタスサラダ たじみトマトのスープ	※オムレツ 豚肉 ※白いんげん豆	※牛乳	トマト 姫町のトマトジュース	しめじ えのきたけ にんにく レタス だいこん 冷凍コーン たまねぎ	※黒食パン ※上白糖 ※でん粉	※なたね油 ※マーサードレ ※オリーブ油
	10日	しょうゆラーメン (いっしゅくラーメン・ しょうゆラーメンスープ)	とりにくのからあげ	ちゅうかサラダ	豚肉 ※なると ※フレーク節 鶏肉	※牛乳	にんじん ほうれんそう	しょうが にんにく ※メンマ キャベツ 千切きくらげ 根深ねぎ 県産切干大根	※一食ラーメン ※でん粉	※なたね油 ※中華ドレ
	11日	むぎごはん	ちくわのおこのみあげ	にくじゃが つぼづけあえ	※焼き竹輪 ※粉かつお 豚肉 ※フレーク節	※牛乳 ※青のり粉 くわかめ	にんじん 冷凍さやいんげん	※紅しょうが たまねぎ だいこん きゅうり ※つぼ漬け	※麦ごはん ※小麦粉 じゃがいも ※糸こんにゃく ※上白糖	※なたね油
	12日	タコライス (むぎごはん・タコライスのご(乳)・そえやさい)	もずくスープ れいとうバイン	豚肉 ※糸かまぼこ	※牛乳 ※チーズ ※もずく	トマト ※カットマト ※マトビュレール パブリカ赤 にんじん チンゲンサイ	にんにく たまねぎ レタス 冷凍コーン はくさい ※冷凍バイン	米 麦	※なたね油 ※コールスロードレ	
16日	はつがげんまいわかめごはん	あつあげのごまみそかけ	ツナおくら さわにわん	※冷凍厚揚げ ※粒状大豆 ※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	オクラ	キャベツ ごぼう だいこん 根深ねぎ	米 発芽玄米 ※上白糖 ※でん粉	※なたね油 ※白すりごま ※白ごま	
17日	くろコッペパン(乳)	はちみつローストチキン	ごぼうのソテー パンクンスープ(乳)	鶏肉	※牛乳 ※チーズ	ビーマン かぼちゃ ※かぼちゃペースト	にんにく しょうが ごぼう エリンギ たまねぎ	※黒コッペパン はちみつ ※みかんジュース ※小麦粉	※なたね油 ※有塩バター	
18日	むぎごはん	すぶた	にんじんサラダ ちゅうかスープ	豚肉 ※あさり 冷凍	※牛乳	ビーマン にんじん パセリ いら	しょうが たまねぎ 干し椎茸 キャベツ ※たけのこ水煮	※麦ごはん ※でん粉 じゃがいも ※上白糖	※なたね油 ※棒々鶏ドレ	
19日	うなぎごはん (むぎごはん・うなぎごはんのぐ・きんしたまご)	すのもの とうがんじる	※うなぎ ※油揚げ ※錦糸玉子	※牛乳 わかめ ※だしこんぶ	みつば	冷凍コーン きゅうり とうがん えのきたけ	米 麦 ※上白糖 ※でん粉	※なたね油		
22日	かきあげどん (むぎごはん・かきあげどんのぐ)	いそかあえ なめこのみそする ヨーグルト(乳)(中)	※冷凍角切り豆腐 ※フレーク節 ※赤みそ	※牛乳 ※焼ばらのり ※煮干し	かぼちゃ にんじん ほうれんそう	ごぼう たまねぎ キャベツ なめこ はくさい だいこん 根深ねぎ	米 麦 ※小麦粉 ※上白糖 ※でん粉 ※ヨーグルト(中)	※なたね油		
24日	ナン	ドライカレー(乳)	チョコタフィ みずなのサラダ	豚肉 大豆(小中) ※大豆水煮(幼)	※牛乳 ※チーズ	ビーマン かぼちゃ トマト みずな	たまねぎ なす しょうが にんにく 冷凍コーン キャベツ	※ナン じゃがいも ※小麦粉 ※上白糖	※有塩バター ※なたね油 ※青じそドレ	
25日	むぎごはん	さんまのおしやき	ごまあえ かきたまじる	※さんま 鶏肉 ※冷凍液卵 ※フレーク節	※牛乳	ブロッコリー チンゲンサイ	だいこん はくさい とうがん しめじ	米 麦 ※上白糖 ※でん粉	※なたね油 ※白すりごま ※白ごま	
28日	じゃこチャーハン	むししゅうまい	オイスターいため にらのスープ れいとうみかん	※しゅうまい 鶏肉 ※糸かまぼこ	※しらす干し ※牛乳	みずな チンゲンサイ いら	干し椎茸スライス ※たけのこ水煮 千切きくらげ たまねぎ キャベツ ※冷凍みかん	米 麦 ※上白糖 じゃがいも	※ごま油 ※なたね油	
29日	むぎごはん	おさつにくコロッケ(乳)	わふうあえ とうふのみそする	豚肉 ※冷凍角切り豆腐 ※赤みそ ※白みそ	※牛乳 ※脱脂粉乳 ※チーズ ※煮干し	ほうれんそう	たまねぎ きゅうり ※冷凍えだまめ だいこん はくさい 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 ※玉ねぎドレ	
30日	コッペパン(乳)	ぶたにくのガーリック マスタードソテー	ごぼうのサラダ ▲とうにゅうポタージュ (ノンミルク)	豚肉 ※豆乳	※牛乳	ビーマン にんじん	しょうが にんにく キャベツ ごぼう レタス たまねぎ クリームコーン	※コッペパン じゃがいも ※上新粉	※マヨネーズ (卵不使用) ※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。

