



# 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 笠原小学校 43-3541 笠原中学校 43-4165

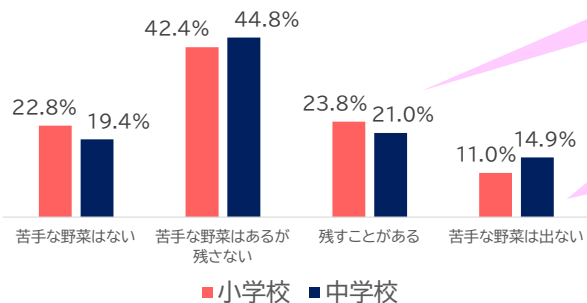


## 毎日の食事で野菜を食べていますか

多治見市で行っている「食生活アンケート」にて野菜に関する意識調査を行いました。



### 家で苦手な野菜が出たらどうしていますか



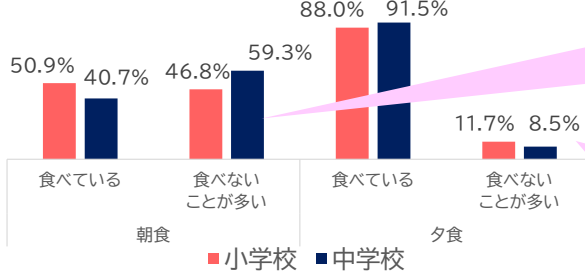
苦手な野菜は食べずに残してしまうことが分かります。



苦手な野菜は出さないのではなく、味つけや調理法を変えてみるなど食べやすい工夫をしてみましょう



### 家で野菜料理を食べていますか



朝食では約半数が野菜料理を食べていますが、残りの半数は朝食で野菜を食べていないことが多いようです。

夕食でも10人に1人は野菜料理をほとんど食べていないことから野菜の摂取量不足が考えられます。



自分の体の健康や、食べ物への感謝を意識しながら、調整できる力を養っていきたいと考えています。ご家庭でも野菜摂取への声掛け等、ご協力いただけると幸いです。

### ◆今月の魚◆

<切り身・角切りの魚>  
 1日(金)さわら  
 6日(水)たら  
 12日(火)さわら  
 21日(木)めばる  
 <丸ごと食べる魚>  
 18日(月)味付け小魚

### ◆今月の岐阜県産の食材(予定)◆



## ひな祭り の行事食



ひな祭りは、女の子の成長と幸せを願う行事です。五節句(五節供)の一つ「上巳の節句」が起源で季節の花にちなんで「桃の節句」ともいいます。桃の花やひな人形を飾り、さまざまな願いを込めた料理やお菓子を食べて厄を払います。



ちらしずし



ハマグリのおぼろ汁



ひしもち



白酒



ひななれ

## 東濃地方の行事食「からすみ」

東濃地方では、ひな祭りに子孫繁栄を願って、富士山のような形の「からすみ」を作る習慣があります。米粉と砂糖、塩を混ぜて作られるお菓子で、昔は貴重な砂糖を使うお祝いのお菓子とされていました。



からすみ

## 野菜をたくさん使った給食メニューを作ってみよう!

### お豆とかぼちゃのマヨネーズ焼き



- 【材料】 4人分
- まぐろ油漬け 60g
  - 玉ねぎ 1/2個
  - かぼちゃ 160g
  - インゲン豆水煮 60g
  - マヨネーズ 大さじ3
  - にんにく 少々
  - コンソメ 少々
  - 塩コショウ 少々
  - いため油 適量

### 《下準備》

- ①かぼちゃは1cm角の角切りにして、ゆでるかレンジで加熱する。半分はつぶしてペースト状にする。
- ②にんにくはすりおろし、玉ねぎは薄切りにする。
- ③まぐろ油漬けは油をきっておく。

### 《作り方》

- ①フライパンに炒め油をひき、にんにくを入れ香りが出たら玉ねぎを加えて炒める。
- ②玉ねぎがしんなりしたら、まぐろ油漬け、かぼちゃの角切り、インゲン豆の水煮を加えて軽く炒める。
- ③かぼちゃのペースト、マヨネーズを加え混ぜ合わせ、塩コショウ、コンソメ少々で味を調える。
- ④耐熱容器に入れ、軽く焦げ目がつくまでオーブンで焼く。インゲン豆の水煮は大豆水煮など他の豆にかえていただいてもおいしく作ることができます。



食育センター 養正調理場 笠原中学校

月	火	水	木	金
				<p>1 鯖の照り焼き                  からすみ                  菜の花の和え物                  花ふのすまし汁                  【主食】五目ちらし(刻みのり)</p>
<p>4 れんこんのサラダ                  チョコタフィー                  カレーシチュー                  【主食】麦ごはん</p>	<p>5 焼肉                  切り干し大根の炒め煮                  白みそ汁                  【主食】発芽玄米ごはん</p>	<p>6 中華サラダ                  鯖の香味揚げ                  台湾風ラーメンスープ                  【主食】一食ラーメン</p>	<p>7 えびの天ぷら                  お祝いデザート                  ブロccoliのおかか和え                  沢煮碗                  【主食】赤飯(ごま塩)</p>	<p>8 </p>
<p>11 杏仁豆腐                  揚げぎょうざ                  中華丼の具(ノンエッグ)                  【主食】麦ごはん</p>	<p>12 鯖の塩こうじ焼き                  人参きんぴら                  みそ汁                  【主食】たじっこごはん</p>	<p>13 中華サラダ                  鯖の香味揚げ                  イタリアンサラダ                  はるか                  鶏肉のスープ煮                  【主食】ピザトースト</p>	<p>14 厚揚げのごまだれかけ                  ヨーグルト                  小松菜の炒め物                  わかめ汁                  【主食】麦ごはん(かつおふりかけ)</p>	<p>15 レタスサラダ                  ココアのもと                  トマトのカップオムレツ                  野菜スープ                  【主食】コーンライス</p>
<p>18 もやしの和え物                  小魚とごぼうの揚げがらめ                  韓国風肉じゃが                  【主食】麦ごはん</p>	<p>19 ▲かき揚げ(ノンエッグ)                  ひじきの炒め煮                  豚汁                  【主食】発芽玄米ごはん</p>	<p>20 春分の日</p>		<p>21 めばるの甘みそかけ(たれ別付け)                  大根の煮物                  かきたま汁                  【主食】麦ごはん(納豆)</p>
<p>25 ブロccoliのソテー                  手作りチーズ入りコロッケ(たれ別付け)                  キャベツのスープ                  【主食】カレーピラフ</p>				

# 3月 予定献立表

## 食育センター 養正調理場 笠原中学校 笠原小学校

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	
	しゅしゅく	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 金	ごもくちらし (きざみのり)	さわらのてりやき	なのはなのあえもの はなふのすましじる ひなあられ(幼小) からすみ(中)	鶏肉 さわら ※冷凍角切り豆腐 ※フレック節	※牛乳 ※一食きざみのり	にんじん みつば 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 キャベツ ※冷凍コーン	米 ※上白糖 ※でん粉 ※型抜ききざみ ※からすみ(中) ※ひなあられ(幼小)	※なたね油 ※白ごま ※白すりごま
4 月	カレーライス (むぎごはん・ カレーシチュー)	チョコタフィ	れんこんのサラダ	豚肉 ※大豆水煮(幼) 大豆(小中)	※牛乳 ※チーズ	にんじん みずな	たまねぎ にんにく しょうが れんこん きゅうり	※麦ごはん じゃがいも ※小麦粉 ※上白糖	※なたね油 ※マーガリン ※青じそドレ
5 火	はつがげんまいごはん	やきにく	きりぼしだいこんのいために しろみそする	豚肉 ※半月スライスちくわ ※油揚げ ※白みそ	※牛乳 ※煮干し	ピーマン ※冷凍さやいんげん にんじん	にんにく しょうが たまねぎ レモン 県産切干大根 はくさい えのきたけ 根菜ねぎ	米 発芽玄米 ※上白糖 ※はちみつ じゃがいも	※なたね油
6 水	たいわんふうラーメン (いっしょくラーメン・ たいわんふうラーメンスープ)	たらのこうみあげ	ちゅうかサラダ	豚肉 ※たら	※牛乳 ※わかめ	にら チンゲンサイ	しょうが にんにく キャベツ ※シママ ※干切きくらげ もやし	※一食ラーメン ※上新粉 ※でん粉 ※春雨	※ごま油 ※なたね油 ※中華ドレ
7 木	むぎごはん(幼小) (ひじきのつくだに幼小) せきはん(中) (ごましお中)	えびのてんぷら	ブロッコリーのおかかあえ さわにわん おいわいデザート(中)	※あずき水煮(中) ※えび ※糸かつお 豚肉	※牛乳 ※糸こんぶ ※だしこんぶ ※ひじきの佃煮(幼小)	ブロッコリー	キャベツ ごぼう だいこん 干し椎茸スライス 根菜ねぎ	※麦ごはん(幼小) 米(中) もちこめ(中) ※小麦粉 ※上白糖 ※お祝いデザート(中)	※なたね油 ※ごま塩(中)
8 金	しゅくパン (チョコクリーム)	おまめとかぼちゃの マヨネーズやき	ごぼうのソテー レタススープ	※オイルツナ ※白いんげん豆 ※ほくしきさみ	※牛乳	かぼちゃ ※かぼちゃペースト ピーマン	にんにく たまねぎ ごぼう ※冷凍コーン だいこん レタス エリンギ	※食パン ※チョコクリーム	※なたね油 ※マヨネーズ(卵不使用)
11 月	ちゅうかどん (むぎごはん・ ▲ちゅうかどんのぐ (ノンエッグ))	あげぎょうざ	あんにんどうふ	※ぎょうざ 豚肉 ※いか短冊	※牛乳 ※杏仁豆腐	にんじん チンゲンサイ	しょうが ※干切きくらげ ※たけのこ水煮 はくさい たまねぎ ※ハイシンシロップ漬け ※みかんシロップ漬け	※麦ごはん ※でん粉	※なたね油
12 火	たじっこごはん	さわらのしおこうじやき	にんじんきんぴら みそする	※さわら 鶏肉 ※油揚げ ※白みそ ※赤みそ	※牛乳 ※きわかめ ※煮干し	にんじん	しょうが ごぼう だいこん えのきたけ 根菜ねぎ	米 ※塩こうじ ※上白糖 里芋	※なたね油
13 水	ピザトースト	とりにくのスープに	イタリアンサラダ はるか	※ベーコン 鶏肉 ※金時豆	※牛乳 ※チーズ	ピーマン ※カットマト にんじん かぶの葉 みずな	たまねぎ ※マッシュルーム水煮 白かぶ キャベツ だいこん ※はるか	※食パン じゃがいも	※なたね油 ※イタリアンドレ
14 木	むぎごはん (かつおふりかけ)	あつあげのごまだれかけ	こまつなのいためもの わかめじる ヨーグルト(中)	※冷凍厚揚げ ※オイルツナ ※糸かまぼこ ※フレック節 ※おかかふりかけ	※牛乳 ※わかめ ※ヨーグルト(中)	こまつな	はくさい ※たけのこ水煮 たまねぎ 根菜ねぎ	※麦ごはん ※上白糖 ※でん粉	※なたね油 ※白ごま ※白すりごま
15 金	コーンライス	トマトの カップオムレツ	レタスサラダ やさいスープ ココアのもと	※冷凍液卵 ※ベーコン 豚肉 ※ひよこ豆	※牛乳	にんじん ※カットマト トマト パプリカ赤 パセリ	※冷凍コーン ※マッシュルーム水煮 たまねぎ にんにく レタス れんこん はくさい だいこん	米 麦 じゃがいも ※でん粉 ※上白糖 ※ココアの素	※なたね油 ※オリーブ油 ※シーザードレ
18 月	むぎごはん	こざかなとごぼうの あげがらめ	かんこくふうにくじゃが もやしのあえもの	豚肉 ※フレック節	※牛乳 ※味付け小魚	にんじん ※冷凍さやいんげん チンゲンサイ パプリカ赤	ごぼう にんにく しょうが たまねぎ 大豆もやし	※麦ごはん ※上新粉 ※上白糖 じゃがいも ※糸こんにゃく	※なたね油 ※ごま油 ※棒々鶏ドレ
19 火	はつがげんまいごはん	▲かきあげ(ノンエッグ)	ひじきのいために ぶたじる	※大豆水煮 ※カットはんぺん 豚肉 ※赤みそ	※牛乳 ※ひじき ※煮干し	かぼちゃ ※冷凍さやいんげん にんじん	しいたけ たまねぎ ※たけのこ水煮 ※冷凍コーン だいこん ごぼう 根菜ねぎ	米 発芽玄米 ※小麦粉 ※上白糖 里芋 ※板こんにゃく	※なたね油
21 木	せきはん(幼小) (ごましお幼小) むぎごはん(中) (なっとう中)	めばるのあまみそかけ	だいこんのもの かきたまじる おいわいゼリー(幼) おいわいデザート(小)	※あずき水煮(幼小) ※めばる ※白みそ ※梅形かまぼこ ※冷凍液卵 ※フレック節 鶏肉 ※納豆(中)	※牛乳	みつば こまつな	しょうが たまねぎ えのきたけ だいこん	米(幼小) もちこめ(幼小) ※麦ごはん(中) ※上白糖 ※でん粉 ※お祝いゼリー(幼) ※お祝いデザート(小)	※なたね油 ※ごま塩(幼小)
22 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 てっぱんやき	ほうれんそうのサラダ デコボン	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 ※カットマト ほうれんそう	たまねぎ エリンギ しょうが にんにく だいこん きゅうり ※デコボン	※小型黒コッペパン ※スパゲッティ ※上新粉 ※上白糖	※なたね油 ※豆乳クリームバター ※玉ねぎドレ
25 月	カレーピラフ	てづくり チーズいりコロッケ	ブロッコリーのソテー キャベツのスープ	牛肉 鶏肉	※牛乳 ※チーズ ※脱脂粉乳	ブロッコリー トマト にんじん パセリ	※ドライミックスカレー たまねぎ ※冷凍コーン キャベツ セロリー にんにく	米 麦 じゃがいも ※小麦粉 ※パン粉 ※でん粉 ※上白糖	※なたね油 ※オリーブ油

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。

《2024年3月分 学校給食 献立及び材料表》

(小学校) 食育センター 養正調理場 笠原小学校

(単位:グラム)

Table with 8 columns representing dates from 3月1日 to 3月12日. Each column lists ingredients and their quantities for a specific menu item. Includes energy and salt content at the bottom of each column.

Table with 8 columns representing dates from 3月13日 to 3月22日. Each column lists ingredients and their quantities for a specific menu item. Includes energy and salt content at the bottom of each column.

\* 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〇〇ドレになっています。 \* 食材の分量は、中学年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。