



5月

給食だより

正しい食習慣
マナーを知ろう

〈土岐市学校給食センター〉
TEL 0572-54-6195
FAX 0572-54-6196



元気の基本!

早寝・早起き・朝ごはん

毎日を元気に過ごすためには、食事と睡眠をしっかりとることが基本です。特に1日の始まりの食事である「朝ごはん」は、眠っていた脳と体を目覚めさせ、活動を始めるためのエネルギーになるとともに、規則正しい生活リズムを整えるなど、重要な役割を果たしています。

悩み別・朝ごはんをおいしく食べるためのポイント

食べる時間がありません

…まずは頑張って20~30分ほど早く起きましょう。早起きをして朝の光を浴び、口中は元気に活動することで、寝つきもよくなり、早寝・早起きの習慣が身に付き



おなかがすいていません

…夕ごはんを早めに済ませましょう。鞆や習い事などで夜遅くなる場合は、2回に分けて食べるのがおすすめです。また、寝る前にお菓子を食べて、夜更かしをしたりするのはやめましょう。



「今月の地産地消コーナー」
今月の土岐市内産の野菜は、はちみつ、干し椎茸です。



5月21日の「とき健幸給食」は?

よくかんで食べよう!



正しく噛めていますか?

- ① 姿勢よくすわる
- ② 前歯で噛み切る
- ③ 舌を使って食べ物を動かす
- ④ 口を閉じて、左右の奥歯で、
しっかりすりつぶしてからのみ込む



*毎回の食事です正しい食べ方を意識するだけで、くちびるやほほ、舌の筋肉、かむ筋肉などさまざまな筋肉をバランスよく使うことができます。

~保護者の皆さまへ~

21日の献立に関わる情報がQRコードで見られます。毎月、実施前日までに新しい情報に更新します。



主食・主菜・副菜がそろって栄養のバランスがよくなります。学校給食をお手本にしてください。

令和6年5月分 学校給食よていこんだて表

毎日1本付きます。

給食で使用している緑黄色野菜・その他の野菜量を示しています。1日に350gを摂るとよいと言われています。



日	曜	主食	主菜	副菜	デザート・その他	野菜の使用量(g)	
		おもに体のエネルギーになる	おもに体を作るものになる	おもに体の調子を整える		小	中
1	水	むぎ 麦ごはん	すだ 酢豚	だいこん 中華あえ わかめスープ		140	175
2	木	さんさい 山菜ちらし寿司	とり 鶏肉の日吉みそ焼き	たくあん 小松菜のすまし汁	かしわ餅	91	114
7	火	むぎ 麦ごはん	あじ 鰯の南蛮漬	ごしき 五色和え だいこん 大根のみそ汁	のり佃煮 (中のみ)	83	104
8	水	むぎ 麦ごはん	びびんば	はるさめ 春雨のサラダ 小松菜の中華スープ		100	124
9	木	ちゃ お茶パン	ポテトグラタン	にんじん 人参サラダ キャベツのスープ	はちみつ	111	139
10	金	ユニバーサルカレーライス	くろざとう 黒砂糖豆	やさい 野菜のマリネ		121	151
13	月	しょうゆラーメン	あ 揚げぎょうざ	もやしのナムル		109	132
14	火	にんじん 人参じゃごごはん	ぶたにく 豚肉のみそ生姜焼き	きりぼし 切干大根の煮付け 湯葉入りすまし汁		74	92
15	水	むぎ 麦ごはん	ちくさ 千草卵焼き	やさい 野菜の磯香あえ たまご 玉ねぎときぬさやの白みそ汁	なっとう 納豆	118	148
16	木	チキンライス	さかな 魚のムニエル	ビーンズサラダ コンソメスープ		98	123
17	金	むぎ 麦ごはん	あ 揚げ豆腐の野菜あんかけ	きゅうり きゅうりの酢の物 鶏団子汁		71	89
20	月	わかめごはん	や 焼きししゃも	こうや豆腐 高野豆腐の卵とじ じゃがいものみそ汁		62	78
21	火	たけのこ 筍ごはん	ぶたにく 豚肉の塩麴焼き	キャベツとわかめのおかか和え 豆腐のすまし汁	パインアップル	80	100
22	水	むぎ 麦ごはん	いかの いかの照り焼き	ひじき ひじきの煮付け 豚汁		40	50
23	木	きな きな粉揚げパン	スパイシーチキン	グリーンサラダ ミネストローネ		120	150
24	金	むぎ 麦ごはん	かつお かつおの煮付け	小松菜とキャベツのピーナッツ和え 沢煮椀		84	105
27	月	ソフト麺ミートソース		ごぼうチップス ゆで空豆		129	161
28	火	ざっく 雑穀ごはん	きびなごのから揚げ	キャベツのゆかりあえ なめこのみそ汁	一食大豆 (小中のみ)	75	94
29	水	むぎ 麦ごはん	けい 鶏ちゃん	ひじき ひじきのサラダ けんちん汁		125	156
30	木	ピースごはん	さけ 鮭の塩焼き	ふきのきんぴら チンゲン菜のみそ汁	オレンジ	107	134
31	金	むぎ 麦ごはん	あつあ 厚揚げの木の芽みそかけ	ごまあえ かき玉汁		78	98



「いい歯の日」



「とき健幸給食」の日

※学校給食の米・小麦粉・大豆・県内産物等は、学校給食地産地消推進事業により県・市・JAから一部助成を受けています。

※「とき健幸給食」は、ときげんきっ子給食事業として土岐市から補助を受けて実施しています。

《2024年5月分 学校給食 献立及び材料表》

土岐市学校給食センター

(単位:グラム)

日	5月1日 水	5月2日 木	5月7日 火	5月8日 水	5月9日 木	5月10日 金	5月13日 月	5月14日 火	5月15日 水	5月16日 木	5月17日 金											
委託委託	173	山菜散らし寿司	173	委託委託	173	お茶パン	91	委託委託	173	しょうゆラーメン	173	委託委託	173	チキンライス	173	委託委託	173					
牛乳	206	精白米	60	精白米	70	牛乳	206	牛乳	206	中華めん	180	精白米	65	牛乳	206	精白米	65					
豚肉	30	精麦	5	精麦	5	ピピンパ	40	豚肉	15	豚肉	15	精麦	7	豚肉	15	豚肉	15					
大豆ミート(ブロック)	5	清酒	2	清酒	2	水	75	大豆ミート	3	大豆ミート	3	水	75	大豆ミート	3	大豆ミート	3					
生姜	0.3	豚肉	10	豚肉	10	豚肉	10	豚肉	10	豚肉	10	豚肉	10	豚肉	10	豚肉	10					
こいくちしょうゆ	0.3	豚肉	10	豚肉	10	豚肉	10	豚肉	10	豚肉	10	豚肉	10	豚肉	10	豚肉	10					
清酒	0.5	豚肉	10	豚肉	10	豚肉	10	豚肉	10	豚肉	10	豚肉	10	豚肉	10	豚肉	10					
でんぶ(じゃが芋)	3	豚肉	10	豚肉	10	豚肉	10	豚肉	10	豚肉	10	豚肉	10	豚肉	10	豚肉	10					
揚げ油	4	豚肉	10	豚肉	10	豚肉	10	豚肉	10	豚肉	10	豚肉	10	豚肉	10	豚肉	10					
人参	10	豚肉	10	豚肉	10	豚肉	10	豚肉	10	豚肉	10	豚肉	10	豚肉	10	豚肉	10					
たけのこ	10	豚肉	10	豚肉	10	豚肉	10	豚肉	10	豚肉	10	豚肉	10	豚肉	10	豚肉	10					
玉ねぎ	20	豚肉	10	豚肉	10	豚肉	10	豚肉	10	豚肉	10	豚肉	10	豚肉	10	豚肉	10					
青ピーマン	2	豚肉	10	豚肉	10	豚肉	10	豚肉	10	豚肉	10	豚肉	10	豚肉	10	豚肉	10					
こいくちしょうゆ	0.5	豚肉	10	豚肉	10	豚肉	10	豚肉	10	豚肉	10	豚肉	10	豚肉	10	豚肉	10					
穀物酢	2	豚肉	10	豚肉	10	豚肉	10	豚肉	10	豚肉	10	豚肉	10	豚肉	10	豚肉	10					
三温糖	3	豚肉	10	豚肉	10	豚肉	10	豚肉	10	豚肉	10	豚肉	10	豚肉	10	豚肉	10					
トマトケチャップ	2	豚肉	10	豚肉	10	豚肉	10	豚肉	10	豚肉	10	豚肉	10	豚肉	10	豚肉	10					
でんぶ(じゃが芋)	0.3	豚肉	10	豚肉	10	豚肉	10	豚肉	10	豚肉	10	豚肉	10	豚肉	10	豚肉	10					
油	1	豚肉	10	豚肉	10	豚肉	10	豚肉	10	豚肉	10	豚肉	10	豚肉	10	豚肉	10					
大根の中華あえ	1	豚肉	10	豚肉	10	豚肉	10	豚肉	10	豚肉	10	豚肉	10	豚肉	10	豚肉	10					
大根	35	豚肉	10	豚肉	10	豚肉	10	豚肉	10	豚肉	10	豚肉	10	豚肉	10	豚肉	10					
人参	5	豚肉	10	豚肉	10	豚肉	10	豚肉	10	豚肉	10	豚肉	10	豚肉	10	豚肉	10					
ごまつな	15	豚肉	10	豚肉	10	豚肉	10	豚肉	10	豚肉	10	豚肉	10	豚肉	10	豚肉	10					
こいくちしょうゆ	1.8	豚肉	10	豚肉	10	豚肉	10	豚肉	10	豚肉	10	豚肉	10	豚肉	10	豚肉	10					
米酢	1.8	豚肉	10	豚肉	10	豚肉	10	豚肉	10	豚肉	10	豚肉	10	豚肉	10	豚肉	10					
白すりごま	0.8	豚肉	10	豚肉	10	豚肉	10	豚肉	10	豚肉	10	豚肉	10	豚肉	10	豚肉	10					
白砂糖	1.8	豚肉	10	豚肉	10	豚肉	10	豚肉	10	豚肉	10	豚肉	10	豚肉	10	豚肉	10					
ごま油	0.5	豚肉	10	豚肉	10	豚肉	10	豚肉	10	豚肉	10	豚肉	10	豚肉	10	豚肉	10					
わかめスープ	1	豚肉	10	豚肉	10	豚肉	10	豚肉	10	豚肉	10	豚肉	10	豚肉	10	豚肉	10					
カットわかめ	30	豚肉	10	豚肉	10	豚肉	10	豚肉	10	豚肉	10	豚肉	10	豚肉	10	豚肉	10					
玉ねぎ	10	豚肉	10	豚肉	10	豚肉	10	豚肉	10	豚肉	10	豚肉	10	豚肉	10	豚肉	10					
根深ねぎ	10	豚肉	10	豚肉	10	豚肉	10	豚肉	10	豚肉	10	豚肉	10	豚肉	10	豚肉	10					
こいくちしょうゆ	1	豚肉	10	豚肉	10	豚肉	10	豚肉	10	豚肉	10	豚肉	10	豚肉	10	豚肉	10					
食塩	0.2	豚肉	10	豚肉	10	豚肉	10	豚肉	10	豚肉	10	豚肉	10	豚肉	10	豚肉	10					
こしょう	0.01	豚肉	10	豚肉	10	豚肉	10	豚肉	10	豚肉	10	豚肉	10	豚肉	10	豚肉	10					
水	145	豚肉	10	豚肉	10	豚肉	10	豚肉	10	豚肉	10	豚肉	10	豚肉	10	豚肉	10					
中華だし	1	豚肉	10	豚肉	10	豚肉	10	豚肉	10	豚肉	10	豚肉	10	豚肉	10	豚肉	10					
ごまつな	30	豚肉	10	豚肉	10	豚肉	10	豚肉	10	豚肉	10	豚肉	10	豚肉	10	豚肉	10					
かまぼこ	10	豚肉	10	豚肉	10	豚肉	10	豚肉	10	豚肉	10	豚肉	10	豚肉	10	豚肉	10					
根深ねぎ	8	豚肉	10	豚肉	10	豚肉	10	豚肉	10	豚肉	10	豚肉	10	豚肉	10	豚肉	10					
うすくちしょうゆ	3	豚肉	10	豚肉	10	豚肉	10	豚肉	10	豚肉	10	豚肉	10	豚肉	10	豚肉	10					
食塩	0.1	豚肉	10	豚肉	10	豚肉	10	豚肉	10	豚肉	10	豚肉	10	豚肉	10	豚肉	10					
本みりん	1	豚肉	10	豚肉	10	豚肉	10	豚肉	10	豚肉	10	豚肉	10	豚肉	10	豚肉	10					
水	145	豚肉	10	豚肉	10	豚肉	10	豚肉	10	豚肉	10	豚肉	10	豚肉	10	豚肉	10					
かしわもち	30	豚肉	10	豚肉	10	豚肉	10	豚肉	10	豚肉	10	豚肉	10	豚肉	10	豚肉	10					
エネルギー	624	1.5	682	2.6	588	2.1	599	1.7	658	2.6	688	1.6	637	2.7	620	2.2	656	1.8	680	2.9	572	1.8
小	806	2.1	805	3.2	701	2.8	773	2.5	819	3.5	888	2	798	3.3	751	2.8	828	2.3	890	3.9	740	2.3

日	5月20日 月	5月21日 火	5月22日 水	5月23日 木	5月24日 金	5月27日 月	5月28日 火	5月29日 水	5月30日 木	5月31日 金										
わかめごはん	70	精白米	65	精白米	70	精白米	70	精白米	65	精白米										
精白米	70	精白米	65	精白米	70	精白米	70	精白米	65	精白米										
精麦	5	精麦	5	精麦	5	精麦	5	精麦	5	精麦										
炊き込みわかめ	1.5	炊き込みわかめ	1.5	炊き込みわかめ	1.5	炊き込みわかめ	1.5	炊き込みわかめ	1.5	炊き込みわかめ										
水	75	水	75	水	75	水	75	水	75	水										
牛乳	206	牛乳	206	牛乳	206	牛乳	206	牛乳	206	牛乳										
揚げ油	10	揚げ油	10	揚げ油	10	揚げ油	10	揚げ油	10	揚げ油										
焼きししゃも	40	焼きししゃも	40	焼きししゃも	40	焼きししゃも	40	焼きししゃも	40	焼きししゃも										
子持ちししゃも(幼1、小中2尾)	1	子持ちししゃも	1	子持ちししゃも	1	子持ちししゃも	1	子持ちししゃも	1	子持ちししゃも										
油	1	油	1	油	1	油	1	油	1	油										
高野豆腐の卵とじ	4	高野豆腐の卵とじ	4	高野豆腐の卵とじ	4	高野豆腐の卵とじ	4	高野豆腐の卵とじ	4	高野豆腐の卵とじ										
玉ねぎ	25	玉ねぎ	25	玉ねぎ	25	玉ねぎ	25	玉ねぎ	25	玉ねぎ										
人参	8	人参	8	人参	8	人参	8	人参	8	人参										
凍り豆腐	4	凍り豆腐	4	凍り豆腐	4	凍り豆腐	4	凍り豆腐	4	凍り豆腐										
干し椎茸	0.5	干し椎茸	0.5	干し椎茸	0.5	干し椎茸	0.5	干し椎茸	0.5	干し椎茸										
さやいんげん	4	さやいんげん	4	さやいんげん	4	さやいんげん	4	さやいんげん	4	さやいんげん										
卵	25	卵	25	卵	25	卵	25	卵	25	卵										
油	1	油	1	油	1	油	1	油	1	油										
うすくちしょうゆ	2	うすくちしょうゆ	2	うすくちしょうゆ	2	うすくちしょうゆ	2	うすくちしょうゆ	2	うすくちしょうゆ										
中双糖	1	中双糖	1	中双糖	1	中双糖	1	中双糖	1	中双糖										
本みりん	0.5	本みりん	0.5	本みりん	0.5	本みりん	0.5	本みりん	0.5	本みりん										
かつおだし	0.5	かつおだし	0.5	かつおだし	0.5	かつおだし	0.5	かつおだし	0.5	かつおだし										
水	10	水	10	水	10	水	10	水	10	水										
じゃがいもみそ汁	30	じゃがいもみそ汁	30	じゃがいもみそ汁	30	じゃがいもみそ汁	30	じゃがいもみそ汁	30	じゃがいもみそ汁										
じゃがいも	30	じゃがいも	30	じゃがいも	30	じゃがいも	30	じゃがいも	30	じゃがいも										
大根	20	大根	20	大根	20	大根	20	大根	20	大根										
油揚げ	3	油揚げ	3	油揚げ	3	油揚げ	3	油揚げ	3	油揚げ										
水耕ねぎ	5	水耕ねぎ	5	水耕ねぎ	5	水耕ねぎ	5	水耕ねぎ	5	水耕ねぎ										
ミックス味噌	7	ミックス味噌	7	ミックス味噌	7	ミックス味噌	7	ミックス味噌	7	ミックス味噌										
だし煮干し	2	だし煮干し	2	だし煮干し	2	だし煮干し	2	だし煮干し	2	だし煮干し										
水	145	水	145	水	145	水	145	水	145	水										
エネルギー	635	2.9	639	2.8	609	2.5	586	2	589	1.7	692	1.6	574	1.9	645	1.5	595	1.9	605	1.8
小	769	3.7	765	3.4	780	3.1	780	3.1	759	2.2	885	2.1	683	2.5	828	2	707	2.4	758	2

*エネルギーの単位はKcalです。
 *塩分の単位はgです。
 *食材の分量は、3.4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。
 *給食で使用している食材については、給食センターのホームページに掲載しています。
 (不明な点については、給食センターに問い合わせ下さい。)