



1月

給食だよ!



あけましておめでとうございます



今年も安全・安心でおいしい給食作りに努めてまいりますので、よろしくお願ひします。

学校給食について考えよう!

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

今月の地産地消コーナー

今月の土岐市産の食材は、米、こまつな、白菜、だいこん、かぶ、人参、根深ねぎ、ヤーコン、ゆず、はちみつです。

全国学校給食週間は・・・ 1月26日～30日

全国学校給食週間は、学校給食の歴史を振り返り、学校給食の意義や役割についての理解と関心を深める週間です。学校で食べる給食は、単なる昼ごはんではなく、栄養バランスのとれた豊かな食事を通して、健康に良い食事のとり方、地域の産業や食文化、食べ物とそれに関わる人への感謝の気持ちなど、さまざまなことを学ぶための教材となるものです。学校や家庭で、給食のことを話題にしてみてください。

全国学校給食週間のメニューは?

～岐阜県、土岐市について知ろう～

*地元を感じながら食べましょう

26日(月)	東濃地方の郷土料理「五平餅」
27日(火)	飛騨地方の郷土料理「すったて汁」
28日(水)	食育マイスターが考えた給食(妻木小)
29日(木)	昔の給食
30日(金)	岐阜県産の食材をたくさん使用した給食

食育マイスターが考えた献立を食べよう!

毎年、岐阜県内の小学校6年生が「家庭の食育マイスター」に委嘱されています。その任務の一つとして、土岐市では「給食の献立を考える」取り組みをしています。

そして、児童が考えた献立の中から各校1名ずつ採用し、1月と2月の給食で実施します。採用された児童のアピールポイントを紹介します。

13日 駄知小学校

郷土の料理、味ごはんにたくさん道具を入れました。地元の食材、旬の食材を様々な人に知ってもらい、地元の料理をもっと好きになってもらえたたら嬉しいです。

16日 濃南小学校

旬の食材、土岐市産の食材を沢山使い、体が温まるような献立にしました。また、土岐市産の食材も多く使い、地産地消できるよう考えました。

21日 東西小学校

ゆずは風邪予防効果があると昔から言われています。みんなが知っている生姜焼きをゆずに置きかえさっぱりとした味にしました。汁物の大根はすりおろして保温効果を高めました。

28日 妻木小学校

土岐市産の食材、旬の食材を多く使い、かぜをひきにくい体になってほしいという願いを込めました。魚は塩麹で食べやすく工夫しました。

「とき健幸給食」についての資料がQRコードにて見られます。ぜひご覧ください。(前日にはデータをアップします)



主食・主菜・副菜がそろうと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8年1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	しゅしょく 主食	しゅさい 主菜	ふくさい 副菜	た・さ・ー・ト・そ・の・他	や・さ・い 野菜の使用量(g)
日	曜	おもからだ 主に体のエネルギーになる	おもからだつく 主に体を作るもとになる	おもからだちょうし 主に体の調子を整える	しょう 小	ちゅう 中
8	木	や 焼きおにぎり	ぶたにく 豚肉の角煮	ごしき 五色あえ ぜんざい		45 57
9	金	ユニバーサルカレーライス	だいす こさかな 大豆と小魚の和え物	わふう ごぼうの和風サラダ	ミルメークココア	110 138
13	火	あじ ふるさとの味ごはん	ちゃわん 茶碗蒸し風卵焼き	わふう 白菜の和風ゆず香あえ か ふゆ やさい 冬野菜の日吉みそ汁	いっしょこざかな 一食小魚	118 148
14	水	むぎ 麦ごはん	とりにく 鶏肉のごま焼き	くろ 黒豆 こまつな のすまし汁		48 60
15	木	こがた 小型パン・やきそば	あ ぎょうざ 揚げ餃子	だいこん 大根の中華あえ		138 173
16	金	むぎ 麦ごはん	だいこん ぶりと大根のみそ煮	あ こんさい ブロッコリーのおかかのり和え 根菜たっぷりみそ汁		102 128
19	月	めん ソフト麺ミートソース		べークドポテト 野菜のマリネ		140 175
20	火	な 菜めし	あ どうふ 揚げだし豆腐	ちくせんに 筑前煮 はくさい 白菜の鶏団子汁	いちご	83 104
21	水	むぎ 麦ごはん	ぶた 豚のゆず照り焼き	ほうれん草としらすのおひたし ひよし 日吉みそのみぞれ汁		95 119
22	木	しょく 食パン	いかのハーブ焼き	ひじきのサラダ コーンポタージュ		127 159
23	金	むぎ 麦ごはん	えびしゅうまい	こうや 高野豆腐とひき肉の麻婆豆腐 にく まーぼ どうふ もやしのナムル	みかん	81 101
26	月	ぎふ 岐阜たっぷりうどん・五平餅		に 煮あえ		65 81
27	火	むぎ 麦ごはん	ぶたにく 豚肉のはちみつ生姜焼き	きりぼし 切干大根の磯香あえ じる すったて汁		67 83
28	水	ふゆ 冬ざんまいごはん	さっぱり！さわらのゆず塩麹焼き	みずなのしゃっきりサラダ ひよし 日吉みそ汁	いよかん	107 133
29	木	むぎ コッペパン	くじら 鯨の竜田揚げ	マカロニのきなこあえ キャベツのカレースープ		61 76
30	金	むぎ 麦ごはん	ちくわ 竹輪のお茶揚げ	ごもく 五目豆 まめ たまじる かぶのかき玉汁		60 75

※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」として土岐市から助成を受けて実施しています。



「いい歯の日」



「とき健幸給食」の日



「食育マイスターが考えた献立の日」

«2026年1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	1月8日 木	1月9日 金	1月13日 火	1月14日 水	1月15日 木	1月16日 金	1月19日 月	1月20日 火
	焼きおにぎり	委託麦飯 177	ふるさとの味ごはん	麦ごはん	小型パン 30	委託麦飯 177	ソフト麺ミートソース	菜めし
	焼きおにぎり 70	牛乳 206	精白米 65	精白米 70	牛乳 206	牛乳 206	精白米 75	精白米 75
	(幼~小4 1ヶ、小5~中2ヶ)	ユニバーサルカレーシチュー	精麦 6	精麦 8	やきそば	ぶりと大根のみそ煮	ぶちっとモチ玄米 9	ぶちっとモチ玄米 9
	牛乳 206	まぐろ油漬 10	清酒 1.5	水 75	蒸し中華めん	大根 35	牛肉ミンチ 10	乾燥大根葉 2.5
	豚肉の角煮	じゅがいも 40	こいくちしょうゆ 40	牛乳 206	豚肉もも	ぶり 45	豚肉ミンチ 5	大豆ミート 3
	豚もも 40	レンズまめ 10	ヤーコン 10	鶏肉のごま焼き	1.5	こいくちしょうゆ 0.02	玉ねぎ 15	水 75
	豚ばら 20	人参 20	豚肉もも 10	鶏肉もも 50	油	中双糖 1.5	人参 25	牛乳 206
	生姜 0.2	玉ねぎ 50	干し椎茸 1	こいくちしょうゆ 0.5	油	中双糖 2	揚げだし豆腐	揚げだし豆腐 60
	こいくちしょうゆ 3	上新粉 4	油揚げ 3	生姜 0.1	油	本みりん 1	トマトケチャップ 15	(幼小1、中2ヶ)
	中双糖 4	カレー粉 0.5	清酒 0.6	キヤベツ 1	1人參	トマトピューレ 18	揚げ油 2	揚げ油 2
	清酒 4	ウスターーソース 0.8	油 0.5	中華だしの素 0.5	8赤みそ	トマトソース 2	ウスターーソース 5	大根 10
	水 7	トマトケチャップ 10	清酒 2	中華だしの素 1.5	水 15	チーズ(とける) 1.5	水 1.5	こいくちしょうゆ 2.5
	五色あえ	こいくちしょうゆ(小麦なし) 3	本みりん 1.2	白いりごま 1.5	水	三温糖 1	本みりん 1	三温糖 3
	こまつな 20	洋風だしの素 1	三温糖 1.5	ウスターーソース 1.5	1.5	洋風だしの素 1.5	かつおだし 1	かつおだし 0.4
	人参 5	中双糖 1.5	和風だしの素 0.4	やきそばソース 1	水 0.5	食塩 0.05	水 5	水 5
	ホールコーン 5	油 2	牛乳 206	ウスターーソース 6	1.5	洋風だしの素 1.5	鶏もも肉 10	鶏もも肉 10
	キャベツ 15	こんにく 0.6	茶碗蒸し風卵焼き	黒豆 15	かいくち 1.5	食塩 1	人参 8	人参 8
	ほんしめじ 5	生姜 0.6	卵 45	揚げ餃子	玉ねぎ 1.5	1.5	ローリエ 0.01	ローリエ 0.01
	うすぐちしょうゆ 2	ローリエ 0.05	鶏ももミンチ 15	揚げ餃子 17	1.5	1.5	花かつお 1	花かつお 1
	液体昆布だし 0.2	ナツメグ 0.02	むきえだまめ 10	根菜たっぷりみそ汁	1.5	1.5	ナツメグ 0.02	ナツメグ 0.02
	本みりん 0.5	クローブ 0.02	かまぼこ(糸) 10	根菜たっぷりみそ汁 17	1.5	1.5	たけのこ 15	たけのこ 15
	せんさい	クミン 0.2	こいくちしょうゆ 5	人参 10	1.5	1.5	根菜たっぷりみそ汁 55	根菜たっぷりみそ汁 55
	あずき 30	こしょう 0.01	本みりん 1.5	根菜たっぷりみそ汁 55	1.5	1.5	れんこん 10	れんこん 10
	中双糖 25	チヤツネ 1	清酒 1.5	根菜たっぷりみそ汁 55	1.5	1.5	ごぼう 15	ごぼう 15
	食塩 0.06	水 75	うすぐちしょうゆ 1.5	根菜たっぷりみそ汁 55	1.5	1.5	バター 0.5	バター 0.5
	材料	大豆と小魚の和え物 120	和風だしの素 0.3	根菜たっぷりみそ汁 55	1.5	1.5	中双糖 1.5	中双糖 1.5
	煮込みもち(小3~)	パリッシュ 30	水 5	根菜たっぷりみそ汁 55	1.5	1.5	牛乳 206	こいくちしょうゆ 2.7
	上新粉(幼~小2)	大豆 12	油 10	根菜たっぷりみそ汁 55	1.5	1.5	ナチュラルカットボテ 55	ナチュラルカットボテ 55
	(でんぶん(じゃが芋)幼~小2)	揚げ油 4	アルミカップ 3	根菜たっぷりみそ汁 55	1.5	1.5	本みりん 1	本みりん 1
	水 12	中双糖 2.5	白菜の和風ゆず香あえ 1	根菜たっぷりみそ汁 55	1.5	1.5	油 1	油 1
	こいくちしょうゆ 1	キャベツ 20	食塩 0.1	根菜たっぷりみそ汁 55	1.5	1.5	水 20	水 20
	清酒 1	白菜 30	本みりん 1	根菜たっぷりみそ汁 55	1.5	1.5	チーズ(粉) 1.5	白菜の類団子汁 1.5
	ミルメークココア 12.5	冬野菜の日吉みそ汁	水 0.5	根菜たっぷりみそ汁 55	1.5	1.5	ガーリックパウダー 0.03	かつおだし 3
	エネルギー	塩分	エネルギー	塩分	エネルギー	塩分	エネルギー	塩分
小	769	1.7	745	1.6	644	3.1	664	1.7
中	973	2.8	945	2	775	3.8	842	1.9
	エネルギー	塩分	エネルギー	塩分	エネルギー	塩分	エネルギー	塩分
小	649	2.6	734	2.2	624	1.7	734	2.2
中	813	3.2	938	2.8	803	2.3	938	2.8

日	1月21日 水	1月22日 木	1月23日 金	1月26日 月	1月27日 火	1月28日 水	1月29日 木	1月30日 金
	委託麦飯 177	食パン 91	委託麦飯 177	岐阜たっぷりうどん	麦ごはん	冬ざんまいごはん	コッペパン 91	委託麦飯 177
	牛乳 206	牛乳 206	牛乳 206	うどん	精白米 70	精白米 65	牛乳 206	牛乳 206
	豚のゆず照り焼き	いかのハーフ焼き	えびしゅうまい	だし昆布	精麦 8	鯨の童田揚げ	竹輪のお茶揚げ	
	豚肉肩 55	いか 50	えびしゅうまい 18	かつおだし	水 75	くじら肉 50	竹輪 40	
	生姜 0.2	こしょう 0.02	(幼小2、中3ヶ)	鶏もも肉 20	清酒 1.5	こいくち 20	(幼1、小2、中3ヶ)	
	清酒 1	食塩 0.3	高野豆腐とひき肉の麻婆豆腐	まいたけ	牛乳 206	こいくち 2	こいくち 2	
	こいくちしょうゆ 0.5	ぶどう酒(白) 2	高野豆腐 2	5かまぼこ	豚肉のはちみつ生姜焼き	生姜 0.8	抹茶 0.15	
	油 1	パジル 0.02	大豆ミート 5	10豚肉肩	ヤーコン 10	れんこん 0.8	せん茶 0.15	
	ゆず 0.8	ローズマリー 0.03	豚肉ミンチ 25	5かまぼこ	生姜 0.7	10ごぼう 10	小麦粉 5	
	こいくちしょうゆ 2	オリーブ油 1	1にんにく 0.5	10本みりん	こいくち 6	10ごぼう 10	水 2.5	
	清酒 1	油 1	生姜 0.5	食塩 0.1	はちみつ 1.2	10ごぼう 10	マカロニのきなこあえ 0.2	
	本みりん 1	ひじきのサラダ	たけのこ 15	15水	清酒 2	10油 0.5	食塩 0.2	
	三温糖 0.5	ひじき 1.3	牛乳 206	20牛乳	油 1.5	10油 0.6	ホイールマカロニ(小麦) 12	
	でんぶん(じゃが芋) 0.2	ほれんそう 15	牛乳 206	20牛乳	油 0.6	10油 0.1	揚げ油 3	
	水 5	人参 12	テンメンジャン 0.07	20牛乳	牛乳 0.6	10油 0.1	五目豆 1	
	ほうれん草としらすのおひたし	ごん身 30	トウバパンジャン 0.07	20牛乳	牛乳 206	牛乳 206	大豆 10	
	白菜 30	ごまだれッシング 6	牛乳 0.07	20牛乳	牛乳 206	牛乳 206	人参 10	
	ほうれん草 20	コーンホタージュ	五平餅 4	20牛乳	牛乳 206	牛乳 206	ごぼう 10	
	しらす干し 5	玉ねぎ 40	中華だしの素 1	牛乳 206	牛乳 206	牛乳 206	和風だしの素 0.1	
	清酒 0.5	セロリー 3	中双糖 25	牛乳 206	牛乳 206	牛乳 206	和風だしの素 0.4	
	こいくちしょうゆ 2	ホールコーン 10	三温糖 2	牛乳 206	牛乳 206	牛乳 206	キャベツのカレースープ 1	
	本みりん 1	レンズまめ 15	ごま油 11	牛乳 206	牛乳 206	牛乳 206	干し椎茸 1	
	三温糖 0.5	クリームコーン 35	白すりごま 1	牛乳 206	牛乳 206	牛乳 206	赤みそ 0.5	
	かつおだし 0.6	バター 0.5	ビーナツ(粉) 2	牛乳 206	牛乳 206	牛乳 206	さっぱり!さわらのゆず塩こうじ焼き 0.5	
	水 10	油 0.5	くるみ 2	牛乳 206	牛乳 206	牛乳 206	人参 10	
	あおのり 0.01	パセリ(乾燥) 0.01	冷凍豆腐 15	牛乳 206	牛乳 206	牛乳 206	水 4	
	花かつお 1	ローリエ 0.02	2まいたけ 10	牛乳 206	牛乳 206	牛乳 206	三温糖 2	
	日吉みそのみぞれ汁	牛乳 20	10ごま油 0.5	牛乳 206	牛乳 206	牛乳 206	ごぼう 10	
	大根 15	豆乳 10	白すりごま 2	牛乳 206	牛乳 206	牛乳 206	和風だしの素 0.1	
	人参 12	生クリーム 3	煮あえ 2	牛乳 206	牛乳 206	牛乳 206	和風だしの素 0.4	
	こまつな 10	チーズ(とける) 3	10ごま油 0.5	牛乳 206	牛乳 206	牛乳 206	みずな 10	
	根深ねぎ 8	洋風だしの素 1	糸昆布 0.2	牛乳 206	牛乳 206	牛乳 206	えのきたけ 10	
	油揚げ 3	上新粉 0.8	10上白糖 0.1	牛乳 206	牛乳 206	牛乳 206	卵 25	
	日吉赤みそ 7	食塩 0.2	2ごま油 0.3	牛乳 206	牛乳 206	牛乳 206	うすぐち 2.5	
	だし煮干し							