



1月 給食だより



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、よろしくお願いします。

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、味ごはんたくさんの具材を入れました。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に考えました。

21日 泉西小学校

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を摂るとよいとされています。



日	曜	しゅしょく 主食	しゅさい 主菜	ふくさい 副菜	デザート・その他	野菜のしやうりよう 使用量(g)	
		おも からだ 主に体のエネルギーになる	おも からだつく 主に体を作るもとなる	おも からだ ちょうし ととの 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 かくに 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	だいず こぎかな あ もの 大豆と小魚の和え物	ごぼう 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	ちやわん む ふう たまごや 茶碗蒸し風卵焼き	はくさい わふう か ふゆ やさい ひよし しる 白菜の和風ゆず香あえ 冬野菜の日吉みそ汁	いっしょくこぎかな 一食小魚	118	148
	14 水	むぎ 麦ごはん	とり にく や 鶏肉のごま焼き	くろ まめ 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 ちゅうか 大根の中華あえ		138	173
	16 金	むぎ 麦ごはん	ぶり だいこん に ぶり和大根のみそ煮	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		べーくドポテト やさい 野菜のマリネ		140	175
	20 火	な 菜めし	あ どうふ 揚げだし豆腐	ちくぜんに はくさい とり だんご じる 筑前煮 白菜の鶏団子汁	いちご	83	104
	21 水	むぎ 麦ごはん	ぶた て や 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 じる 日吉みそのみぞれ汁		95	119
	22 木	しよく 食パン	いかの はーぶ や 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 どうふ にく まーぼ どうふ 高野豆腐とひき肉の麻婆豆腐 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	ごへいもち 五平餅	に 煮あえ		65	81
	27 火	むぎ 麦ごはん	ぶた にく しょうが や 豚肉のはちみつ生姜焼き	きりぼし だいこん いそか じる 切干大根の磯香あえ 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 じる 日吉みそ汁	いよかん	107	133
	29 木	コッペパン	くじら たつた あ 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 ちやあ 竹輪のお茶揚げ	ごもく まめ たま じる 五目豆 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
献立及び材料 (3,4年)	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	ソフトめん 180	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	ふりと大根のみそ煮	牛肉ミンチ 10	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 70	大根 35	豚肉ミンチ 5	乾燥大根葉 2.5
	豚肉の角煮	じゃがいも 40	こいくちしょうゆ 2	牛乳 206	豚肉もも 15	ぶり 45	大豆ミート 3	水 75
	豚もも 40	レンズまめ 10	ヤーコン 10	鶏肉のごま焼き 10	油 1.5	こいくちしょうゆ 1	玉ねぎ 60	牛乳 206
	豚ばら 20	人参 20	豚肉もも 10	鶏肉もも 50	こしょう 0.02	中双糖 2	人参 25	揚げだし豆腐
	生姜 0.2	玉ねぎ 50	干し椎茸 1	こいくちしょうゆ 0.5	いか短冊(皮付き) 10	本みりん 1	マッシュルーム 7	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	玉ねぎ 25	清酒 2	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	油 0.5	清酒 1	キャベツ 50	生姜 2	トマトピューレ 18	揚げ油 2
	清酒 4	ウスターソース 0.8	清酒 0.6	油 1	人参 8	赤みそ 2	ウスターソース 5	大根 10
	水 7	トマトケチャップ 10	こいくちしょうゆ 2	白いりごま 1.5	中華だしの素 0.5	水 15	チーズ(とける) 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	白すりごま 1	ウスターソース 6	フロコリーのおかかのり和え 6	三温糖 1	本みりん 3
	こまつな 20	洋風だしの素 1	三温糖 1	上白糖 1	やきそばソース 1	フロコリー 40	洋風だしの素 1.5	かつおだし 0.4
	人参 5	中双糖 1	和風だしの素 0.4	こいくちしょうゆ 1.5	かき油 0.5	こいくちしょうゆ 1.5	食塩 0.05	水 5
	ホールコーン 5	油 2	牛乳 206	本みりん 1.5	しょうが(しそ漬け) 1	本みりん 1	こしょう 0.01	筑前煮
	キャベツ 15	にんにく 0.6	茶碗蒸し風卵焼き 45	でんぶん(じゃが芋) 0.2	あおのり 0.3	角きざみのり 0.1	ローリエ 0.01	鶏もも肉 10
	ほんしめじ 5	生姜 0.6	卵 15	水 5	花かつお 0.5	白いりごま 1	クローブ 0.02	人参 8
	うすくちしょうゆ 2	ローリエ 0.05	鶏ももミンチ 15	黒豆 15	揚げ餃子 6	花かつお 1	ナツメグ 0.02	たけのこ 15
	液体昆布だし 0.2	ナツメグ 0.02	むきえだまめ 10	黒豆(乾燥) 15	きょうざ 17	根菜たっぷりみそ汁 10	水 55	れんこん 10
	本みりん 0.5	クローブ 0.02	かまぼこ(糸) 5	中双糖 6	(幼小2、中3ヶ) 3	人参 10	上新粉 3.5	ごぼう 15
	ぜんざい	クミン 0.2	ほうれんそう 1.5	こいくちしょうゆ 1.2	揚げ油 1	ごぼう 10	バター 0.5	こんにやく 8
	あずき 30	こしょう 0.01	本みりん 1	本みりん 1	大根の中華あえ 40	さといも 5	油 0.2	中双糖 1.5
献立及び材料 (3,4年)	中双糖 25	チャツネ 1	清酒 1	ごまつなのすまし汁 1.5	大根 3	根深ねぎ 5	牛乳 206	こいくちしょうゆ 2.7
	食塩 0.06	水 75	うすくちしょうゆ 0.3	かつおだし 20	人参 10	油揚げ 3	ベークドポテト 55	かつおだし 0.5
	水 120	大豆と小魚の和え物 5	和風だしの素 15	こまつな 20	ほうれんそう 1.8	白みそ 2	ナチュラルカットポテト 1	本みりん 1
	煮込みもち(小3～) 30	バリッシュ 10	水 0.5	玉ねぎ 8	こいくちしょうゆ 1.8	生姜 2	バター 2	油 20
	上新粉(幼～小2) 4	大豆 3	油 2.5	えのきたけ 1	米酢 8	だし煮干し 0.8	水 150	チーズ(粉) 1.5
	でんぶん(じゃが芋)(幼～小2) 12	揚げ油 1	アルミカップ 20	根深ねぎ 0.1	白いりごま 1.8	水 0.5	ガーリックパウダー 0.03	白菜の鶏団子汁
	水 12	中双糖 1	白菜の和風ゆず香あえ 30	うすくちしょうゆ 8	白すりごま 1	食塩 0.3	野菜のマリネ 30	かつおだし 25
		こいくちしょうゆ 1	キャベツ 20	食塩 150	上白糖 1	食塩 0.3	ほうれん草入り鶏団子 30	ほんしめじ 10
		清酒 1	人参 0.5			大根 30	キャベツ 20	本みりん 2
		ごぼうの和風サラダ 20	ゆず 1			赤パブリカ 5	オリーブ油 1	うすくちしょうゆ 0.1
		ごぼう 0.5	穀物酢 2			オリーブ油 2.5	穀物酢 2.5	水 135
		穀物酢 10	人参 1			上白糖 0.5	食塩 0.01	いちご 30
		きゅうり 8	上白糖 0.1					
		切り干し大根 0.8	あまのり 0.2					
		和風ドレッシング 8	花かつお 2					
		ミルメークココア 12.5	冬野菜の日吉みそ汁 2					
			だし煮干し 15					
			かぶ 20					
			大根 10					
			さといも 7					
			日吉赤みそ 145					
			水 5					
			一食小魚					
	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	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	664 3.1	624 1.7	734 2.2	649 2.6
中	973 2.8	945 2	775 3.8	842 1.9	837 3.9	803 2.3	938 2.8	813 3.2

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
献立及び材料 (3,4年)	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	冬さんまいごはん	コッペパン 91	委託麦飯 177
	牛乳 206	牛乳 206	牛乳 206	うどん 160	精白米 70	精白米 65	牛乳 206	牛乳 206
	豚のゆず照り焼き	いかのハーブ焼き	えびしゅうまい	だし昆布 1	精麦 8	精麦 6	鯉の竜田揚げ	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 2	水 75	清酒 1.5	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	牛乳 206	こいくちしょうゆ 2	こいくちしょうゆ 2	(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 5	豚肉のほちみつ生姜焼き	ヤーコン 10	生姜 0.8	抹茶 0.15
	こいくちしょうゆ 0.5	ぶどう酒(白) 2	高野豆腐 13	かまぼこ 10	豚肉肩 55	れんこん 10	清酒 1	せん茶 0.15
	油 1	バジル 0.02	大豆ミート 5	ほうれんそう 15	生姜 0.7	ごぼう 10	でんぶん(じゃが芋) 6	小麦粉 5
	ゆず 0.8	ローズマリー 0.03	豚肉ミンチ 25	こいくちしょうゆ 6	こいくちしょうゆ 2	油揚げ 3	揚げ油 3	水 2.5
	こいくちしょうゆ 2	オリーブ油 1	にんにく 0.5	本みりん 2	はちみつ 1.2	生姜 0.5	マカロニのきなこあえ	食塩 0.2
	清酒 1	油 1	生姜 0.5	食塩 0.1	清酒 170	油 2	ホイールマカロニ(小麦)	揚げ油 3
	本みりん 1	ひじきのサラダ 15	水 15	牛乳 206	切干大根の磯香あえ	清酒 1	油 0.6	五目豆 0.1
	三温糖 0.5	ひじき 1.3	にら 15	五平餅 4	切り干し大根 3	こいくちしょうゆ 2	きな粉 3	大豆 10
	でんぶん(じゃが芋) 0.2	ほうれんそう 15	テンメンジャン 4	五平もち(素焼き)小中 80	こまつな 25	本みりん 1.2	粉糖 3	人参 10
	水 5	人参 12	トウバンジャン 0.07	五平団子(素焼き)幼 30	ごまつな 8	三温糖 1	食塩 0.1	ごぼう 10
	ほうれん草としらすのおひたし	ホールコーン 6	中双糖 2	2 人参 1.5	あまのり 0.45	和風だしの素 0.4	キャベツのカレースープ	干し椎茸 1
	白菜 30	ごまドレッシング 6	清酒 1	1 中双糖 10	本みりん 0.5	牛乳 206	豚肉肩 10	こんぶ 0.5
	ほうれんそう 20	コーンポタージュ 40	中華だしの素 3	2 三温糖 3	さっぱり！さわらのゆず塩こうじ焼き 50	人参 10	キャベツ 30	水 4
	しらす干し 0.5	玉ねぎ 3	でんぶん(じゃが芋) 2	3 本みりん 3.5	こしょう 0.02	玉ねぎ 5	中双糖 30	こいくちしょうゆ 2
	清酒 2	ホールコーン 15	こいくちしょうゆ 11	2 清酒 1.5	塩麴 0.3	油 1	油 0.5	本みりん 1
	こいくちしょうゆ 2	レンズまめ 35	水 25	1 白すりごま 2	食塩 0.1	清酒 1	チキンコンソメ 1.5	かぶのかき玉汁
	本みりん 0.5	クリームコーン 0.5	もやしのナムル 0.5	2 くるみ 25	2 ずったて汁 4	本みりん 1	カレー粉 0.2	かつおだし 3
	かつおだし 0.6	バター 0.5	大豆もやし 20	2 冷凍豆腐 15	かつおだし 15	ゆず 1	食塩 0.05	かぶ 30
	水 10	油 0.5	チンゲンサイ 5	2 まいたけ 10	みずな 15	みずな 15	上新粉 0.4	みずな 10
	あおのり 0.01	パセリ(乾燥) 0.01	人参 20	2 油 0.5	みずなのしゃっきりサラダ 15	ごまつな 15	水 130	えのきたけ 10
	花かつお 1	ローリエ 0.02	白すりごま 2	1 大根 40	白菜 10	人参 5	卵 25	うすくちしょうゆ 2.5
	日吉みそのみぞれ汁	牛乳 20	白すりごま 2	2 根深ねぎ 10	人参 10	ホールコーン 8	食塩 0.1	水 0.1
	大根 15	豆乳 10	こいくちしょうゆ 2	2 人参 3.5	大豆ペースト 0.2	人参 1	和風ドレッシング	でんぶん(じゃが芋) 0.5
	人参 12	生クリーム 3	穀物酢 2	3 油揚げ 0.1	うすくちしょうゆ 1.5	本みりん 125	根深ねぎ 8	本みりん 2
	こまつな 10	チーズ(とける) 3	上白糖 0.8	1 糸昆布 0.1	水 0.3	冷凍豆腐 20	カットわかめ 0.5	水 125
	根深ねぎ 8	洋風だしの素 0.2	こしょう 0.3	2 上白糖 0.3	食塩 0.5	大根 8	日吉赤みそ 7	
	油揚げ 3	上新粉 0.2	ごま油 0.2	1 穀物酢 0.3		根深ねぎ 2	だし煮干し 140	
	日吉赤みそ 7	食塩 2	みかん 80	食塩 0.5		水 50	いよかん	
	だし煮干し 140	水 60						
	水 140							
	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	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	589 2.1	640 2.9	736 1.7	775 2.9	592 1.7	661 2.9	611 2.5	628 2.1
中	762 2.6	802 3.7	954 2.3	946 3.6	761 1.9	790 3.6	768 3.3	823 2.9

* 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、産地を変更する場合がありますので、ご了承ください。

* 給食で使用する食材については、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てください。)

[学校給食加工品の原材料の明細について]

アドレス <http://www.city.toki.lg.jp> （土岐市） → ときっこ子育て応援サイト → 目的から探す → 教育・学校 → 学校教育 → 学校給食 → 給食だより<<最新月号>>

をクリックしてください。